

想要获取更多资源吗？



点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

前言

念佛有现当二益——现世的利益和当来的利益。当来的利益，就是断除轮回、往生净土、成就佛果、广度众生；现世的利益有很多，比如弥陀住顶、佛光护身，消灾免难、增福延寿等等。

我身边的念佛人曾问我说：念佛必定往生，这个当来的利益我是得到了；现世的利益，我也得到了很多，自己和家人发生了很多感应；可是，我的心怎么还是那么硬呢？我的贪瞋痴怎么还是那么炽盛呢？我怎么还是过得烦恼烦恼呢？按理说，我们都是要往生成佛的人了，怎么还会和人争长短、论高低呢？我将这个问题转问净宗法师。师父的比喻让人茅塞顿开：你都得了一千万了，怎么还会和一个乞丐争一个易拉罐呢？我把师父这个比喻转说给莲友听，莲友听了，疑虑也顿时冰消。我们的生活，需要指导。

善知识是夜路上的灯，为我们驱散黑暗，带来光明和安慰，不仅让我们往生决定，更让我们现世的生活自在安乐。2012年春，净宗法师先后三次带领弘愿寺大众学习《宗风·俗谛》，指导大众过念佛的生活。2013年春，净宗法师从悟真寺到弘愿寺，针对所发现的问题，再一次比较集中地进行了几次指导大众生活的开示。为使更多人、更长时、更方便的受益，现将师父的这些开示纂集成书，取名为《念佛的生活》，作为《触光柔软》的姊妹篇，和《触光柔软》互为补充，以指大家更好地过念佛人的生活。师父的开示，犹如暗夜中的明灯，照亮我们内心阴暗的角落；犹如荒漠上的清泉，解除我们内心的饥渴，常读常阅，一定能够陶铸我们的念佛心，增进我们做人的修养，让我们各自挥放出弥陀利华的妙香。

净宗编辑部

目录

前言

《宗风·俗谛》的重要性与学习方法

- 一、《宗风·俗谛》的重要性
- 二、《宗风·俗谛》的学习方法
- 三、回答三个可能的疑问

心中常保一团和气

- 一、和的重要
- 二、和的好处
- 三、为什么不和
- 四、怎样才能和
- 五、心中常保一团和气
- 六、破疑

凡事正面思维

- 一、释题
- 二、正面思维
- 三、负面思维
- 四、佛法的理则
- 五、案例分析
- 六、杜绝负面思维

做事与念佛

处理好做事和念佛的关系很重要

- 一、不做事的后果
- 二、正确的观念及利益

念佛与做人

- 一、念佛和做事
- 二、念佛与做人
- 三、答问

如何应对道场中的人事烦恼

示宗圆及诸学子

- 一、学习
- 二、念佛为中心
- 三、做事
- 四、处世
- 五、起居
- 六、励志

三好念佛人

- 一、好好念佛
- 二、好好做事
- 三、好好吃饭

好好照顾自己

- 一、苦恼的世界需要阳光
- 二、心要有交流
- 三、自己面对自己
- 四、好好照顾自己

给人接受

惜福与环保

- 一、惜福

二、环保

《宗风·俗谛》的重要性与学习方法
净宗法师2012年4月23日讲于弘愿寺
南无阿弥陀佛（三称）。

从今天开始，我们将每半个月开展一次《宗风·俗谛》的学习心得交流活动。请大家合掌，我们将《宗风·俗谛》十条共同诵一遍。

- 一、对弥陀恭敬信顺，对他人恩慈体贴，对自己谦卑柔和。
- 二、敦伦尽分，闲邪存诚；奉公守法，为世良民。

三、自觉愚恶，过于他人；毫无资格，计较他人。不说是非，不听是非，不传是非，不较是非。不求人过，不举人罪，不揭人私，不争人我。不背因果，不蓄恨意，不怀虚假，不行谄曲。

四、六亲眷属，敬爱和睦；崇德兴仁，务修礼让。和颜爱语，下心含笑；慈念众生，加厚于人。奉行谦敬，不起骄傲；常怀惭愧，仰谢佛恩。

五、给人安心，给人欢喜，给人希望，给人利益。凡事真心，凡事爱心，凡事感恩，凡事恭敬。凡事守大体、有分寸，凡事为对方设想，凡事肯吃亏不计较。

六、学佛大悲心——弥陀如何为我，我便如何为人。

七、生活——简单，朴素。语言——诚恳，和蔼。威仪——安详，稳重。

八、谦卑功小人事，掩罪夸功众人，让美归功君子，分怨共过盛德事。

九、天道亏盈益谦，地道变盈流谦，鬼神害盈福谦，人道恶盈好谦。

十、每见寒士将达，必有一段谦光可掬。谦则受教有地，而取善无穷。

首先，很感恩大众，由于大众的互相成全，我们才有这样一个共同学习的机会。其实，人是要在大众当中磨练的，在团体的共同淘淬当中，在种种顺逆境界的磨砺当中，才有可能进步。所以，要感恩大众。如果是一个人的话，那不会有进步，甚至会退步。因为我们的知见、我执，都会坚固、加深。可是，在团体当中，为了团体的和合、共同的运作，不同的声音、不同的诉求会让我们调整自己的心性，甚至改善自己的气质，这样才会有进步。慧净上人制订《宗风·俗谛》，就是为了让大众更好地在团体当中共住，更好地和其他人打交道，更好地处理事情。今天，先和各位说说我对于《宗风·俗谛》重要性的认识，再谈谈学习方法。我个人的理解，深度和广度肯定是不够的，不过说出来给大家一个参考。

一、《宗风·俗谛》的重要性

《宗风·俗谛》的重要性分三个方面：

- (一) 净土宗宗风俗谛；
 - (二) 净土宗宗门规矩；
 - (三) 念佛人行为准则。
- (一) 净土宗宗风俗谛

我们所修学的，是净土宗。净土宗是唐朝善导大师创立的；虽然说在唐朝就创立了，其实我们今天来修学，还如同新的一样。为什么呢？因为宋、元、明、清这一千多年来，善导大师的这一法脉在中国几乎是失传的，著作没有遗留下来。所以，我们今天能读到善导大师的《观经疏》、昙鸾大师的《往生论注》，从教理的理论基础，到对我们众生的认定、对往生净土的行法和利益的阐释等等，所展现出来的深广内容，几乎是全新的。可说千年来闻所未闻，见所未见。

我们今天来学习净土宗，既是旧的，也是新的。这样一个宗派，它能展现出怎样的风气，这就是所谓“宗风”。宗风，就是一个宗派的风气。家有家风，民有民风，写文章有文风，办道场有道风。“风”也好，“气”也好，其实是看不见的。虽然看不见、抓不着，但是，能明显地感受到。一个人很有风度，很有气质，其他人会不知不觉被吸引。到民风淳朴的地方，我们也会心地柔和、淳朴起来；到民风刁蛮的地方，我们也会感到非常不自在。可说在人人相从、相习成风之下，个人很难抵御、不受感染，所谓“入乡随俗”。

宗风，就是一个宗派形成的一种特定风气。这种风气一旦确定，一旦形成，那么，只要接触到这个宗派，人们就有一种明显的感觉、感受，甚至潜移默化当中就被陶冶、感化。这就是宗风的重要性。所以，净土宗宗风的确立，可以讲是一件大事。

宗风包含两个方面，一是真谛，二是俗谛。一个宗派，一定是有真谛和俗谛的。

我们现在每天所诵念思维的，就是《宗风·俗谛》的内容。“真谛”和“俗谛”是什么意思呢？真谛，就是指出世间的真理；俗谛，就是指世间真理。以我们净土宗来讲，真谛就是“往生之道”，俗谛就是“处世之道”。我们弘愿寺所印的书，封底都会有四句净土宗宗旨——“信受弥陀救度，专称弥陀佛名，愿生弥陀净土，广度十方众生”，这就是真谛。

净土三经、祖师所遗留下来的著作，也主要是开示这一方面的内容。我们平常讲经说法、开示的内容，也多数是以真谛为主的。有关俗谛这一方面，《大经》三毒五恶段、《观经》三福都有涉及，但总体上，以净土三经、五位祖师的著作来说，内容比较少一些。上人把相关的内容，契合我们法门特点的，把它们组织起来，就成为净土宗的《宗风·俗谛》。

一个念佛人，不是一个孤立存在的人，有家庭，有单位，有朋友，有同事，会遇到种种的人和

事。应该怎样来处理这些人和事？有时候就觉得很为难，也不知道该如何做，这是一门大学问。

“处世之道”，它里面有“道”。讲“谛”，讲“道”，都是真理。顺着“谛”，顺着“道”，也就是顺着真理去做的话，就会顺利，就会有幸福，就会感到很安乐；如果不顺“道”，不顺着真理去做，那就一定不顺利，也一定不幸，也一定苦恼。有人说“我念南无阿弥陀佛了，佛祖怎么还不保佑我呀？我人际关系怎么还这么糟，还是过得这么苦苦恼恼呢？”不是佛祖不保佑你，是你不知道“处世之道”。那这样能不能往生呢？这样也是能往生的。只要你专修念佛，愿意往生，也是能往生的。不过，一辈子过得很苦恼。如果能随顺《宗风·俗谛》的内容，稍稍规范自己、约束自己来奉行它，哪怕你行到一寸，你前面就会开阔不止一丈、十丈，可能是一百丈，甚至多少里都能开阔出来——心地宽一点，世界宽一片。

《俗谛》内容非常实际，对我们个人，对我们的家庭，对我们的团体，对我们的法门，都非常重要，非常有帮助。可能有人认为“只要我念一句阿弥陀佛就好了”，这话是不错，但如果对于俗谛方面一点点都没有感受，一点点也不奉行的话，那在团体当中也不能和合，个人居住也会很苦恼。

（二）净土宗宗门规矩

净土宗的《宗风·俗谛》，也是净土宗的宗门规矩。一个宗派，一个法门，要有规矩；一个团体，要有规矩。没有规矩，不成方圆；有了规矩，就能成方圆。“规”是圆，画弧线。“矩”是方，画直线。木匠有了规，有了矩，他就能做出方的桌子、圆的桶，方方圆圆、大大小小的器具都可以做出来了。如果没有规矩，扛一根大树给他，也只能当柴烧。一个宗派，也是要有规矩的，这样才能塑造、培育适用的人才。比如说我们初出家，来到弘愿寺道场，几乎像从山里扛出的一根原木，如果不经过程规矩的改造，那怎么用你呢？只能锯一锯当柴烧。

要想用起来，就要通过规矩的历练、造就。上人制订的《宗风·俗谛》，就是我们净土宗的宗门规矩。任何人进到这个门里来，就受这种规矩的塑造，以我们本身的器质、材料，成为法门当中有用的人才：这就是宗门规矩的重要性。其实，佛门是很讲究规矩的。佛陀制定僧团的戒律，就是僧团的规矩。佛教传入中国，戒律也传来了。由于风俗的不同，甚至地理、气候等等不一样，完全照搬印度佛陀时代所制定的戒律，就未必能够适应。

所以，祖师大德根据戒律的精神和本土的习俗、众生的根性、法门的特点，又制定了“清规”。合在一起，就成为“清规戒律”。大家都知道，“马祖创丛林，百丈立清规”，但清规其实也没有完全传下来。现在，我们甚至连《百丈清规》具体的条文到底是什么都不知道。清规也慢慢地演变，变成了现在一般讲的“丛林规矩”。甚至，大家口耳相传，没有文字依据的，也有许多规矩。这些规矩，有时候连我们出家多年的都搞不清，往往都是信众之间传得多。一旦犯了这些规矩，就心中忐忑不安。所以，大家都觉得佛门规矩很多。当然，这些规矩，很多是好的，非常有用的。但是，也有些就是刚才所说的，不能适用；甚至，陈规陋习，非常烦琐，徒具形式，让人敬而远之，不敢踏入佛门，这些就需要改善。

上人所立的规矩，有以下几个特点：

第一，依于法门。就是从法门出发，适合弥陀救度的法门。任何规矩，都是为法门服务的，如果不适合法门的特点，那这个规矩就与法门不相顺，不仅对法门不能成全，而且有负面作用。这是一个根本。

第二，契合众生。就是顺应我们的根机。

第三，契合时代。

第四，简明易懂。

第五，切实可行。

《观经》里面的“三福”，我们佛教通常所说的“五戒十善”，“诸恶莫作，众善奉行，自净其意”，这些内容都很好；慧净上人也曾解释过这些内容，但上人并没有把这些放在《宗风·俗谛》里面。是这些内容不重要、不好吗？那倒不是，只是说，这些内容比较宽泛一些。比如说“诸恶莫作，众善奉行”是很好，上根利智的人听到，“一切恶不可作，一切善当奉行，我要努力去做”；一般人，这句话听到，等于没有听。因为一般人心比较散，没有那么微细、敏锐，“诸恶”、“众善”指什么呢？因为太笼统，没有具体的指导，读起来几乎就滑过去了，起不到警戒作用。而《宗风·俗谛》的内容，因为针对性强，比较切实可行。

上面五个特点，也可以说成“一、二、三”：

“一”是一个根本；“二”是两个顺应；“三”是三项内容。先说一个根本。这十条内容，大家知道哪一条是根本吗？第一条是根本。第一条有三句话，哪一句话是根本呢？

第一句“对弥陀恭敬信顺”是根本，底下所有的内容，都是从这一句流现出来的。“对弥陀恭敬信顺”，就体现在“机法两种深信”。“法深信”，信弥陀一定救度我这样的人，信弥陀的慈悲。法深信落实在我们身上，就会展现出“对他人恩慈体贴”。“机深信”，信我是罪恶生死凡夫，无有出离之缘，信我是最差的，这样展现出来，就会“对自己谦卑柔和”。

所以，这第一条是大纲大本，就好像菩提心是佛法的根本，任何善事结合菩提心才有功德。净土门的大纲大本，就是“对弥陀恭敬信顺”。“对弥陀恭敬信顺”，单独就这一句来看，属于真谛，那为什么放在俗谛？因为真俗二谛分不开，真谛统摄俗谛，流出俗谛；俗谛依于真谛，

庄严真谛。如同树的根干与枝叶。如果没有这句“对弥陀恭敬信顺”作为根本的话，下面所有的話都只不过是世间的修身养性之学，谈不上是净土宗的《宗风·俗谛》。

既然是从弥陀救度这个根本所生出的，那么就有两个顺应。

第一，顺应法门的特点。定立的规矩，如果和法门的宗旨、特点不相吻合，那自然是不可行的。我们把禅宗或其他宗派的规矩拿来，基础共通的部分，可以用；有些修行方向性不同的部分，就不可用。所以，需要确立我们净土宗本门的宗门规矩——《宗风·俗谛》，这是它的必要性。

第二，顺应念佛人的心理趋向。念佛人，专修念佛，两种深信，感受到弥陀的慈悲和自身的卑劣，心中有一种自然的倾向，向着善，向着上，向着净；被弥陀慈悲所感动，也愿意包容、慈悲他人；自觉自身愚劣，就会生出惭愧、谦卑。所以，这里所展现的内容，不是勉强的，而是从法义所流现出来的，和我们念佛的心理趋向相呼应，能够引导、加强我们向善、向上、向净升华的力量。“我念佛求生西方极乐世界，我完全靠阿弥陀佛，我是个卑劣的人”，这是念佛人的心理；如果定的规矩，让他要如何“做顶天立地的汉子”，要如何“不向如来行处行”，那跟法门特质完全相反，和念佛人的心理也完全不相应。

《宗风·俗谛》，我们读起来很舒服，很相应。这十条可以概括为三方面的内容，也就是第一条的三句，简略地说为三个字：一是“信”，二是“慈”，三是“谦”。“信”者，信佛——对弥陀恭敬信顺。“慈”者，慈他——对他人恩慈体贴。“谦”者，谦己——对自己谦卑柔和。一个净土宗的念佛人，应该展现这样的气质风貌；我们的道场，我们的团体，也都要展现这样的气质风貌。

《宗风·俗谛》也可以分成这三方面：世间善法、佛陀戒律和大乘菩萨道。比如说“敦伦尽分，闲邪存诚，奉公守法，为世良民”，就是世间善法。而“恩慈体贴，谦卑柔和，不说是非，不求人过，不背因果”等等，虽然没有引用戒律的具体条款，但是有戒律的精神。因为戒律就是用来调伏我们的烦恼，如果按照这样去做，你一定会调伏烦恼，这就是戒律的精神。“给人安心，给人欢喜，给人希望，给人利益”，“弥陀如何为我，我便如何为人”，菩萨四摄法，菩萨自利利他，都含在这里边。（《现代汉语词典》：这里边表地点）十条内容的组织，前六条适合所有念佛人，后四条是为出家众特别补充的。第一条是总纲；二、三、四、五这四条，是细则；第六条是总结。第一条总纲，刚才说过了——“信、慈、谦”。第二条“敦伦尽分，闲邪存诚，奉公守法，为世良民”，是做人的基本要求。第三条相当于戒律的“止持”——止恶这一方面。还没有行善，先要止恶；还没有做一个好人，先不要做恶人；还拿不出钱来布施人家，至少不要偷人家东西；不能和颜爱语地安慰人家、帮助人家，至少不要讲人家的是非，不要说人家的过错，不要揭人家的隐私。止恶，比较容易一些，所以放在前面。第四、第五条就是“作持”。“止持”是从消极面来说，不可以做的；“作持”是从积极面来说，应当要做的。比如四个“给人”，七个“凡事”，对人对事就这样去做。

后四条中，第七条——生活、语言、威仪，这方面是指我们日常的身、口、意三业。第八条“谤罪掠功小人事”等等，是提供给我们在大众共处当中作为对照的。我们到底是“谤罪掠功”，还是“掩罪夸功”；是“让美归功”，还是“分怨共过”。第九、第十，都是讲谦德的好处。十条当中，讲“谦”是最多的。全部《宗风·俗谛》，其实是从信心里流露出“慈”和“谦”。讲“慈”，可能说“我还做不到”；讲“谦”，那不是做不到，而是不愿意做。

净土宗的宗门规矩，一旦确定下来，希望能够传续到未来永久。那么，能不能传续到未来永久，需要我们这一代人的努力，也需要我们接下来代人的努力，也要看未来众生的福报，很难预测。但是，目标是这样，希望这样。

（三）念佛人行为准则

“准”，是标准；“则”，是原则。按这十条去做，至少有四方面的好处：

第一，能够升华我们的人格，改善我们的心性。这是必然的，大家试着去做，就能慢慢体会到。《宗风》的学习，经常酝酿，经常思维，经常对照，经常反省，慢慢的在心中发酵。就好像做甜酒，慢慢地，很醇很醇的酒就渗出来了。其实，我们这些材料、这些内容，背诵下来，你要思维它，你要善思维，这样它才会发酵、起作用。如果背完就算了，就好像米放进去，放进去还是米。只有让它慢慢发酵，才能酿成酒。即使人家不感到快乐，你自己也觉得很快乐——自得其乐，才是真乐。你自己内心里面有光明，有春风，这才是自己的本钱；不然，都不是。所以，这一点，从人格、心性上，对我们个人有帮助。

第二，对念佛真谛也有帮助，就是说能够让我们加深对“机法两种深信”的体悟。机法深信，不光是文字上的，也不仅仅是一时的感动。凡夫的习性比较重，并不是说“我一旦感受机法深信，我完全依靠阿弥陀佛救度，我在世间就马上做得多好了，多谦卑柔和了”，不是的，还是很刚强的。用《宗风·俗谛》来对照自己，我们的心会慢慢柔软下来。如果多少年还是那样子，很刚强，很蛮横，自己也一点体现不出谦卑，老是指责别人，一点也不体谅人家，那能说“机法深信”深入内心了吗？想到“弥陀都对我这样慈悲了，我怎么能够这样去责怪人家、求全责备呢？其实讲缺点，我可能比他更多，那我怎么可以这样轻慢他、呵斥他呢？”这样，我们的心就柔和了。

第三点，按照《宗风·俗谛》这样去做，家庭一定和乐，道场一定和合。如果没有这样去做，就会不和；不和就要生病，就要起烦恼，就要破裂，就要失败。所以，这个“和”字，非常重要。

。第四，如果按《宗风》这样做，“和”的话，我们在弘扬法门、化度众生这方面，就非常有力。团体、道场和，就有很强大的摄受力。比如，我们住在道场里，并不是每个人都会登台说法，都会写文章，但我们团结协作，整个道场就有很大的摄受力。即使每个人都很有能力，如果道场不和，这个团体就没有摄化能力。相反，即使每一个人都似乎不是那么很能干，但是团体很和，都按《宗风·俗谛》去做，都能够老实念佛，每个人来到这个团体里面，马上就像雪花掉到开水炉里，就化了，来一个化一个，来两个化一双，都化掉了。这就是“和”的力量。口能说法，身也能说法。我们口或许不那么流利，大脑或许不那么灵光，思维或许不那么敏捷，登台说法或许有所不足，那我就从谦卑、慈悲开始做起。这样从和合团体来做，那你就是团体里面的一个宝贝。这个团体和的话，人家一走进来，自然就被感化。所以，不要说“我不能弘法，我这个人没用，我这个人不行”，不是这样的。只要处众能和，众生就能得利益。

二、《宗风·俗谛》的学习方法

我们要怎样学习《宗风·俗谛》，可以分为五个步骤：

（一）每日诵念思维

现在大家晚课以后，都在诵念《宗风·俗谛》。诵念是有作用的，法义熏在我们心中。诵念是为了思维。因为，你要思维的话，没有材料，你不记得，你怎么思维啊？诵念，记在心中，然后去思维它。这个思维非常重要。思维要细。心比较粗是思维不出什么东西来的，一读而过，“不说是非，不听是非，不传是非，不较是非——哎，对！我是不说是非的！”其实“不说是非”四个字是很容易做到的。我们天天都在搬弄是非，搬弄得非常多。嘴上没有说，心里在说。是非就是你对我错。其实，佛法讲因缘，修行人不可以跟世间人一般见识，来做法官、做裁判，判我对我错、是非曲直，而是要站在佛法的立场，以更高的姿态来包容所有的人。就像开车一样，同在地面上开，难免会有冲撞。如果人家在地面开车，而你在空中驾直升机，绝对不可能跟他有冲撞。修行人的心态如果提升到佛法的高度，就不可能跟世间人发生冲撞。

这里有一则故事。有一个老和尚，带了几个徒弟。有一天，两个徒弟为了某件事情争论不休（争论就是是非啦）。大徒弟说：“事情是这样这样这样……我的观点如此如此如此……”二徒弟不同意：“哎，你这个不对、不正确，应该是这样这样……”两人相持不下，说：“那好吧，我们找师父评理去。”大徒弟对师父说：“师父，刚才我跟师弟争论，我的理由是这样……我的观点是这样……我的看法是这样……你看我有一、二、三、四……师父，你看我对不对？”老和尚眼睛也不睁，头也不抬，就立即点头说：“嗯，你对。”大徒弟很高兴，出门了：“啊，师父说我对！”二徒弟不服：“明明我对呀！怎么你对呢？”“哎呀，师父！不可听一面之词啊！大师兄这样讲不全面，我的观点是这样这样……您看我对不对？”老和尚依然眼睛不睁，头也不抬，点头：“嗯，你对。”师弟也高兴了，“看，师父说我对！”后面还有一个小和尚，正在给老和尚打扇，听完老和尚跟大师兄、二师兄的对话，感到疑惑不解。他头一抓，说：“师父，我有问题。”“嗯，请问。”他说：“大师兄跟二师兄的观点截然相反，如果大师兄正确，二师兄就不对；如果二师兄正确，大师兄就不对。师父，您怎么说两人都对呢？”这个时候，老和尚稍微睁开了眼睛，回头看了一下小和尚：“嗯，你也对。”这就是有名的“你对，你对，你也对”的故事。

那这个老和尚是老糊涂了吗？（如果我们在座的这样怀疑，他会对你说：“嗯，你也对。”）其实弟子们都不对，只有老和尚对。因为弟子们都落在是非观念当中，只有老和尚没有是非观念。心中有是非，就会说是非、听是非、传是非、较是非。心中没有是非，自然不会说是非，也听不到是非，当然更不会传播是非、计较是非。所以要切实去思维它，单单一句“不说是非”，就不是那么简单的一件事。当然我们可以从最基本的做起。

（二）常读相关文章

如果缺乏人生阅历，缺乏智慧，缺乏前辈引导，即使思维也会很贫乏，没有法味。那怎么办呢？就要常读相关的文章。前辈所说的，过来人的经验，能启发我们。像这本书——《触光柔软》，应该每一个人行走都要带一本，随身常带，常翻常读。我每一次读都觉得非常受用，哪怕简单一句话都非常非常好。上人在《宗风学习开示》第四篇里面就提到一些文章，有《爱的故事》《俞净意公遇灶神记》《慈悲是化解的唯一方法》《你所给予的都会回到你身上》《自己决定别人看你的眼光》《出家人的自尊》《坦然还儿债》《平心静气的妙方》《找好处认不是》《讲病》等等，还有星云大师写的《如何做一个出家人》。其实，这样的资料是很多的，以后搜集出来给大家看。《触光柔软》这本书，大家经常去读，经常看，经常思维。

（三）遇事对照运用

我们诵念，我们思维，我们也读相关的文章、大德的开示，那是为了什么呢？是为了遇到事情的时候能够有个对照，马上来运用它，这就落实了；不然，还是嘴皮上的。遇事，有三个时间段：第一，预先；第二，当下；第三，事后。什么叫预先呢？就是《宗风·俗谛》的内容已经在他身上“融为骨髓，化为个性”，成为他生命里的自然反应。他在任何时候，事情没发生之前，永远保持最佳心态。比如说，永远保持着“凡事为对方设想”，那么，对方只要一开口，他马上就会顺着对方的心，因为他凡事都为对方设想，他已经是这样子的人了。甚至，对方没有开口，他一看对方的眼神，就知道个八九分，然后为他设想。“凡事真心，凡事爱心”，“给人安心，给人欢喜，给人希望，给人利益”等等，已经成为他自然的一种个性。像上人，就是这样。任何时候都一片春风，慈悲柔和。这个是预先性的，预先就能做到。这个当然是高境界，很自然的，炉火纯青的，我们都差得很远。

那么，如果这一步做不到呢？那就当下！遇到事情了，境界一起，心不平静了，皱眉头了，烦恼了，当下觉悟到“我怎么心不平呢？我这样有给人希望、给人欢喜、给人利益吗？”当下能

够觉悟，当下就能化解烦恼。这也是不错的。

第三，事后。其实，如果初学的话，“当下”几乎也都做不到，我们往往是随着自己的个性、习气，在那里大发一通议论，过后想一想，“哎呀！刚才我那个话说得不对呀！我实在是有点……怎么那么刚强呢？怎么那么强势，怎么那么骄傲呢？”事后，能够这样想，也是很不错的。甚至，有的人已经错误加错误，一大批错误之后，班首、执事、同寮来给他开导说“某某人，这件事其实你不应当那样做，如果这样更好”，“啊？说我不对！明明他……”从头到尾又说一番，指责别人，这就是没有一点思维觉照能力。不管什么事情，修行人遇到事，如果起了烦恼，错误都在自己，不要说人家对错，人家对错跟你没有关系，你起了烦恼就是你的错！所以，“行有不得，反求诸己”，我们达不到的，就要向自己内心来反求。比如说，一个人对我不好，我们一般会指责说“我对你那么好，你为什么对我这么不好？你没有良心！你这个人，忘恩负义！”其实不是这样的。要想到“肯定是我哪里做得不对”，这样想，才有进步，这样才叫作“遇事对照来运用”。三个时间段：不能做到预先，先求做到当下；不能做到当下，至少能事后反省。

（四）互相切磋琢磨

在道场，大众都以《宗风》来规范自己，约束自己，就有很好的气氛。同参道友，互相切磋。切磋有两个方式：一个是鼓励。“你《宗风》学得不错！嗨，你真好！”这么一讲，岂不是对方也很欢喜吗？他即使没有做到，也会更加努力，因为善意的肯定、鼓励，就给他定了一个好的目标，他自己也很乐意。一个是提示。“哎，这件事情如果这样做，可能会效果不一样噢”。

（五）半月心得交流

今天是一个启动仪式，以后每半月举行一次学习交流活动。大家要思维，要对境历练，这样就会有心得，有心得就可以交流。能做到一分就交流一分，没做到的也可以交流。虽没做到，能够反省，就会有心得，讲出来也能有进步。

三、回答三个可能的疑问

是不是用《宗风·俗谛》替代戒律？

不是这样的。戒律只针对特定的人群，受过戒才有约束作用。《宗风·俗谛》对一切念佛人，不论受戒没受戒，都有规范、要求，同时内容也更广泛，符合一般人的实际状况，对普通人也更有针对性。

按《宗风·俗谛》来做，是不是自力？

这些不是自力，没有要求说“你一定要做到这样才可以往生”。所谓自力、他力，是就真谛——往生极乐世界来讲的。我们是他力门，仰靠弥陀救度，专称弥陀佛名。但为了更好地与人相处，特别是为了团体的和合共住，必须有俗谛来规范我们的三业行为，约束我们的身心，陶炼我们的性格。

有人说“这些内容太难，我做不到，所以不想学”

不是那样的。只要存心，天天对照，做一点是一点，就有起步，跨出第一步，就会进第二步、第三步。如果畏难，不走出第一步，就永远在原地。《宗风·俗谛》是照妖镜，也是美容镜。初照，太丑了！多照几次，就漂亮一点；天天照，就越来越漂亮；一直照，最后就照成三十二相、八十种好了。所以，我们要不断地拿它天天对照。

心中常保一团和气

《宗风》的“和”

净宗法师2012年4月21日讲于弘愿寺

南无阿弥陀佛（三称）。

今天，学习心得交流的题目是：和。

我们将从以下六个方面，与大家共同学习。

- 一、和的重要
- 二、和的好处
- 三、为什么不和
- 四、怎样才能和
- 五、心中常保一团和气
- 六、破疑
- 一、和的重要

“和”是和气的和，和平的和。在《触光柔软》的第32页，慧净上人就此有一些简要的开示。

“和”这个字很平常，很不起眼，但是非常重要。对于个人、家庭、团体，甚至对于社会、国家、世界，“和”都非常重要。在《宗风·俗谛》的十条当中，“和”出现了四次，就是“谦卑柔和”、“和颜爱语”、“敬爱和睦”、“诚恳和蔼”，可见频率是相当高的。《宗风》的落实，体现在个人身上，最明显的，让别人一遇到你，就能感觉到你这个人很慈悲，很谦虚，就是“慈”和“谦”两个字。体现在团体当中，人家一来到这个团体，立即感受到这个团体很和，没有人我是非。

（一）万物和则生

和，对于个人、家庭，乃至万事万物，都非常重要。可以说，和是生命的基础，也是一切人、

事、物生存发展的必要条件。万物和则生，不和则死。任何事物，人也好，企业团体也好，即使再小再弱，如果能够和，也会欣欣向荣，也会茁壮成长。反之，即使你看上去很强大、很强盛，如果没有和的话，也会慢慢衰败，到最后就会灭亡。所以，这个“和”是非常重要的。

（二）致中和

《中庸》当中有一句话，我觉得非常好，致中和，天地位焉，万物育焉，把“和”提到了很高的位置。意思是说，如果能达到“中”和“和”的话，那么，天地——宇宙乾坤的位置就正了，宇宙乾坤就会在正常的轨道上运转，不会颠覆变乱，人生的根本伦理就能得到维护，人类社会就会正常运转。“天地位焉”是指天地的位置不会颠倒，在合适的、正当的位置上。如果天地位置都颠倒了，那宇宙万物怎么生存？那就动乱了。“万物育焉”，“万物”就是一切生灵，万事万物都能够得到生长和发育。所以，“中”和“和”是非常重要的。

什么叫作“中”，什么叫作“和”？有两句话：“喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和”。就是说一个人的心还没有喜怒哀乐这些情绪，没有对外界的反应、认识、应对，还没有动的时候（就是我们的心本来的状态，灵灵明明的），没有受外界的干扰，就好像水井的水，很平静，这个时候就称之为“中”。“发而皆中节谓之和”，从“中”的状态出发，应对外界事物，都能中节。“中”这个字读zhòng，“中节”就是合乎节度，合乎本来状况，既不多，也不少，认识和表达都恰如其分，没有偏颇，不带情绪，都很理性，这叫“发而皆中节”，这就称之为“和”。

怎样才能“发而皆中节”呢？关键就要从“中”出发，如果“中”都没有，那就谈不上“和”了。打个比喻，就像照相机，电源打开，还在静止的状态，没有按下快门，这个时候叫作“中”。快门一按，咔嚓！它就“发”了。一按快门，“发而皆中节”。它怎样“中节”？就是按快门的时候照相机要保持不动，如果一抖动的话——“发而不中节”，那就模糊了。也就是说，我们对外界事物的认识，若想“发而皆中节”，就要心中保持“中”，从“中”出发就“和”了。这一段话主要讲心理上的作用。其实，这个“和”，与我们心性的历练、修养的提高，甚至与我们心性的返观觉照都很相关。

（三）不和的害处

“和”在各个方面都很重要。比如说身体不和，怎么样呢？身不和就要生病，所以我们讲身不和叫“四大违和”。身体一旦不和，头疼脑热了，关节炎发作了，椎病、腰椎病，甚至偏瘫了，大脑指挥不动；肠胃不好的人最能体会肠胃不和。身体不和，就生病，就难过。

心里如果不和呢？心里不和就会生烦恼。我想“和”字或许不容易体会，但是“不和”是很容易体会的。“见到他我就皱眉头，关系处得不好”，这就是不和。心里不和是很难过的，心里和就感到一片春风。家庭如果不和呢？家必败。家业再大，家族再发达，如果不和了，为财产争斗，必定败落。国家如果不和，也会衰落，意见不一致，斗争很多，打内战，那能够强盛吗？所以，和非常重要。

（四）天时地利不如人和

有两句话说，“天时不如地利，地利不如人和”，这也是讲和的重要。一件事情的成就，往往是这三方面的作用——天、地、人。这三方面都很重要，但是，比较起来哪个最重要？“人和”最重要，所以讲“天时不如地利，地利不如人和”。“天时”是指时节气候的因缘，“地利”是指地理环境的因素，“人和”就是人心的向背。这三者对于一件事物的生存发展都非常重要，但主要还决定在“人和”。得天时，得地利，不得人和，就不能成就；如果得到人和，暂时没有得天时，没有得地利，它也会转，天时也会转来，地利也会转来，这就是依报随着正报转，渐渐地，天时也有了，地利也有了。

历史上，像商汤、周文王，一开始都是小小的国家，因为很仁和，很得民心，就可以做天子；夏桀、商纣，一开始很强盛，但是不和，最后都衰败了。这是历史的证明。

（五）家和万事兴

还有句话说“家和万事兴”，这句话是大家都知道的。“家”不仅是家庭，也指团体、公司、企业，这都是家。家如果和的话，各种事业都能兴旺起来；家如果不和，各种事业都会衰败。尤其，家庭如果不和的话，对孩子的影响特别大，甚至影响他一辈子的幸福。对于孩子来说，父母就好像房子的屋顶一样。房上面是两片屋顶，我们一个小小的人，在房子里面住着，突然，两片屋顶在上面打起架来，你打我，我打你，你想，住在下面的人会不会心惊肉跳啊？父母就像孩子头上的两片天，父母在那里吵嘴，在那里摔东西，在那里不和，孩子是非常惊恐的，一定会影响他的心灵，影响他未来的幸福，甚至会把这个风气传给他的下一代。所以，家和非常重要。

二、和的好处

团体当然更要讲究和，和有很多的好处。

（一）和无不善

可以讲，和无不善，和无不利，和无不祥。和没有不善的，没有不得利益的，也没有不吉祥的。我们中国的词语，你想想，只要跟“和”字沾上边的，都是好词，——只有一个不好的词，就是“不和”，前面加一个“不”字，它就不好了。我把这些词读给大家听一听。只要读一遍就能感受到和有多好！我读慢一点，大家听一听：和气，和蔼，和颜（很温和的容颜），和

睦（家庭和睦，邻居和睦，不和睦怎么过日子啊），和善，和缓，和好，和解（在一起有不同意见，有纠结的地方，和解了，这样好），和谐，和美，和乐，和顺（和就顺，不和就不顺），和风，和煦（讲天气，和煦的春风），和畅（惠风和畅），和平，温和（这个人很温和，一听，都愿意跟他接近），柔和，谦和，安和，平和，亲和，缓和，调和，祥和……这都好不好？这都是好词，没有不好的。还有四个字的：和气生财，和气致祥（如果有和气的話，就能够招来吉祥），一团和气，心平气和，和颜悦色，和蔼可亲，风和日丽，和风细雨……这些词听起来都特别好。在这些词当中，我个人特别喜欢“一团和气”和“心平气和”。

做任何事，首先看看你的心平不平，你的气和不和。如果气还在那儿鼓着，千万别开口，千万别出手；如果你开口出手，肯定会出差子。你的心还不平静，那你也免开尊口。你要说什么事，先问问心，先摸一摸自心平不平。你很有情绪，你很不满，很忿恨——有的人偏偏在这个时候尤其愿意讲、想讲——让它静下来，等到心平气和你再来看，事情就不一样了。

心不平、气不和的时候，你的判断是失误的、观点是偏激的。心就像一面镜子，这面镜子的表面不平，它照的东西怎么样？美人也照成丑人——哈哈镜。听人说话，不一定要听他说的具体内容，我们听他的心，“哎呀，很不平，气很不和，哦，一定是失真的”。所以，心平气和非常重要。“一团和气”，我们的体内，我们的心中，包含着一团和气，这一听就很吉祥，也很有福报。形容一个人，“满面春风，一团和气”，显示从他的面相到内心都很有亲和力。还有“两袖清风，一团和气”，都很好，自守清廉正直，干干净净，但一点也不孤傲清高，对人仍是一团和气。

（二）五点好处

和的好处，略说有五点：

第一，和能消业障。

和怎么能消业障呢？不是念佛消业障吗？对了。其实，和就能消业障。念佛为什么消业障？念佛就和了。你如果杀生害命，众生得找你追讨；你念佛了，他就和了，他就不找你追讨了，你业障就消了。不和的时候就增长业障。心不和，头上的大筋都蹦起来了，血压升高，明显业障来了嘛。家庭关系不好，或者得了什么心理疾病，其实都是心中有疙瘩，有不和；甚至心跳加速，脑血管崩裂。那一和呢？以前那些业障——化解，百病都消除了。

有时候家庭不和，上代跟下代，父子或者夫妻不和，就生出很多怪病；一旦际关系调和了，病就没有了。所以，很显然，和能消业障。你跟别人不和，有忿恨，那对方总是想要报复你，你结了很多仇家，不就是业障在旁边吗？说不定走路要挨石头。好，你一和了，没有仇家了，业障立即消除。所以，和能消业障。

第二，和能增福报。业障一消，福报自然增长。业障和福报的关系，其实就像冰和水。冰就是业障，又冷又硬；和，就是阳光，照着它，慢慢温和了。温和了，和了，怎么样？业障消了，冰就化了。冰化成水，水就多了，水就是福报。所以，我们有和气，就能消业障，就能增福报。

第三，和能开智慧。为什么能开智慧呢？因为和，心就是安的，心就是定的。长期如此，如实，理性，不偏颇，这样，他就有智慧。而且，有这样的长期熏修，他很安定；有定的话，就会发慧。所以，和也能够开智慧。如果心总是不和，那这个人当然就没有多大智慧。同时，这个和，它的当下就是智慧。所以，不和的人没有智慧，和的人就有智慧。为什么？因为所谓智慧（当然，有空性的智慧，有其他层次和智慧），随顺因缘就是一种智慧。因缘就是空性的，你能随顺因缘，这就是智慧；你不随顺因缘，就叫作我执、情见。随顺因缘就是和，和就是随顺因缘。

不管什么情况，心中一片春风，一片坦然，很和，无形当中就顺了因缘。那为什么不和呢？就是不顺因缘，看不到因缘，所以就不和，就在那里起很多情绪，负面的东西，不能完全接受它。如果能随顺因缘，坦然接受，你心中就会和。所以，和的当下就是智慧。

第四，和能结善缘。

一个和气的人，走到哪里，他的周围都有很多人围着他，他走到什么地方都跟别人结了善的缘分。人们围绕在他的周围，就好像春天百草向着太阳一样，因为他有一团和气。如果很高慢，内心很暴戾，就会让人感觉很危险，觉得这个人很不稳当，很不可靠，那样，善缘就离开了。

第五，和能度众生。

内心有安和，威仪上就会自在安详，就能感染周围的人，让人家乐意和你亲近；你所说的话，人家自然觉得很中肯，很实在，也乐意听。如果一个团体很和，人家一来到这个团体当中，自然就受到感染，受到感化。所以，“和”无形当中可以感化对方，它是一种人格的力量。“和”，它是从“中”出发的，“致中和”。

因为，人和人打交道，说话的时候，虽然在眼睛看着眼睛、身体对着身体，其实是心对着心，禅宗讲“直指人心”，是这样的道理。我们说话的时候，如果心很散，不聚焦，很动荡，那就言不由衷了。如果两个人都这样，那就是各自在讲废话。如果一个人很静定，他跟别人说话，就能够直接心对着心来说话，效果就好。我们都盼望和，我们的目标也是和。其实，这一点在娑婆世界是很难达到的。当然，有不同的标准。说这个家庭很和气，团体很和合，真正说起来，到了西方极乐世界，“诸上善人俱会一处”，我们才能和。

(三) 六和敬

佛陀对寺院道场提出了“六和敬”的准则。我们祝愿道场，就说“祝愿海众安和”。“和敬”，“和”就是跟大众相处没有矛盾纷争；“敬”就是内心谦卑，能够尊重对方。两者是一体的，没有“敬”就没有“和”。身和共住，口和无诤，意和同悦，戒和同修，见和同解，利和同均，这就是“六和敬”。

首先说“身和共住”。从消极的角度来说，就是大家住在一起，不要有身体上的摩擦冲撞；从积极的角度来讲，彼此要互相关照。老年师父下楼不方便，我扶他一把，这就显得很和。游客进来一看，“哎呀！你看，小师父在照顾老师父”，很祥和的气氛。如果说“身和，我只要不碰他就好了，其他都是他的事”，那是消极的。积极来讲，要互相帮助。他生病了，我去送汤送药，照顾他，这也是身和。

“口和无诤”，从消极的角度来讲，就是互相不争斗，不吵骂；从积极的角度来讲，可以互相规劝，安慰，鼓励，那就是和。“哦，你很不错”，“哦，这件事应该如何如何”，劝善悔恶，对方很愿意接受，这样就是和。如果对方不愿意接受，吵起来，那就谈不上和了。

“意和同悦”，意和，从消极的角度讲，就是不互相拆台，不会跟对方过不去；从积极的角度讲，就是互相成全，互相理解，彼此默契，对方没有开口，心里就知道，这就是意和。意和再去做事情——“同悦”，那你做事情就很顺了。意要是不和，做事就不顺，你这么想，他那么想，就像马车一样，这匹马往这边奔，那匹马往那边奔，不能同心同德，而是离心离德，那就不顺了。所以，“六和敬”对我们团体和合非常重要。

三、为什么不和

可是，在一个团体当中，多少总是有不和的。为什么会不和呢？因为我们还是凡夫。是凡夫，还有烦恼，还有我执，于是不和了。这是根本性的，因为主要是有我执的存在。不和，就是说一定要坚持自己的，不能接受对方的。我执越坚固的人，越是不容易达到和。不和的因素很多，如果从道场来讲，我想以下这几方面比较突出：

(一) 计较

住众比较容易计较。如果计较的话，就不容易和了。如果不计较，那就什么事都好说；你计较，就不和了。

(二) 猜疑

猜疑是团体的大忌。疑心是凡夫的一个根本烦恼。你说他是你想的这样吗？其实不是这样，是你烦恼重，认为是这样。

有一个有名的故事，就是“疑人盗斧”，充分说明疑的负面作用。一个人，他的斧头丢了，怀疑是邻居家的小孩偷去了。他怎么看小孩都像偷斧头的人，“你看，他见了我，以前对我是笑脸，这次见到我他不好意思，躲躲闪闪的，走路鬼鬼祟祟的，越看越像偷我斧头的人……哎呀，他怎么见了我突然把门关起来了？”但还是没有抓到把柄。这样怀疑了好几天，心中实在不是味道。后来，这个人到山里去刨地，找到了自己丢失的斧头，原来他当初不小心把斧子埋在土中了。这时候，他再看邻居家的小孩，怎么看都不像偷斧头的贼了。

人心很奇特，人心很奇妙，你把他看成贼，他就像是一个贼。所以，猜疑对团体的和合是个大忌。我们每一个人都不喜欢活在别人猜疑的眼光当中，或者在别人猜疑的心理之下。

比如说，一个人在团体当中受到别人的猜疑，如果这个人宽宏大量，有非常高的智慧，那当然无所谓。像广钦老和尚，他闭关回来之后，师父为了考验他，特意安排说功德箱里的钱是他偷的，全寺上下的人都讲“哎呀，这个去闭关修行的人原来是个骗子，是个贼，他欺骗我们”，人家都对他另眼相看。但是，他不计较，他根本没这回事，他该怎样怎样——他就能做到。一般人就不行，如果被怀疑了，心里就有很大的疙瘩。有些事情也说不明白，甚至也不便于去讲。你的德行、你的品格、你的人格被人家怀疑，你有口难辩，无法申诉，觉得非常难过。这种气氛如果在团体当中蔓延，就会有感染性，就会让团体不和。

(三) 说是非

那就不用说了，说是非往往会引起一串不和——从说的人，到听的人，到传的人，被说是非的人自然心中更不平衡，就要去理论，就要去找，“谁说的？”这一大串都不和了。是非在团体当中传播，有的时候就像龙卷风一样，只要它扫到的地方都会遭殃。所以，说是非非常不好。当然，不说是非其实也是很不容易的，你要有一定的雅量和智慧，要有修养。

(四) 负面情绪

不和的因素，从个人来说，是因为我们心中有负面的情绪。大家想一想，是不是这样？“家家有本难念的经”，为什么难念啊？因为不和；如果家里很和，那不就好念了吗？就像我们吃饭一样，热乎乎、软绵绵的大米饭嚼到嘴里非常好；但是如果里面有许多沙子，这个饭好吃吗？一吃，咔嚓！家里不和，心不和，这个经就特别难念！负面的情绪就像饭里的沙子一样，我执坚固，烦恼很重，而且非常有传染性。负面的情绪几乎比比皆是。比如说刚才讲的计较、嫉妒、怀疑、猜测、不平衡、不信任，还有很多，比如抱怨、委屈、说风凉话、骄傲……负面的东西特别多。只要有了负面的情绪，我们的心中一定是不和的；如果心中都在正面的阳光之下，

一定是一团和气。不和的根源是我执，由于我执，自然产生负面情绪。若能“发而皆中节”，那就没有负面情绪，都是理性的，合乎事实的本来面貌。负面情绪当然就“不中节”了，打不准。

团体的建设，讲六合敬，讲团体和合，怎么才能和呢？

根本原则就是要淡化我执。我执淡一些，柔软一些，这样才能和。不是说跟别人辩道理，“啊！这个理讲清楚”。喜欢辩道理的人，往往是我执很坚固的人，不会很和。淡化我执，不管圣道门还是净土门的修行，最后都会有这方面的展现。如果展现不出来，那说明修行没有上路，是初学。圣道门主要是体悟空性，体悟空性当然就能破我执，淡化我执。净土门的修行是“机法两种深信”，就是仰投阿弥陀佛的救度，感觉自己是愚恶的人。如果真正感受到自己是愚恶的人，我执自然就淡化了，“我只有靠阿弥陀佛，我一切不如人，我很卑劣，我很愚恶”，我执不就淡化了吗？

我们之所以高声现威，高声呵斥人家，或者指责对方，其实就是忘记了机法深信，把自己都忘记了，不知道自己是什么人了，这样就会不和。另外，在团体当中，对“和”要有正确的认识。所谓“以和为贵，以忍为高”，这个和是最尊贵、最宝贵的。在团体当中相处，和就是宝。

首先是做人，其次是做事，是通过做事来做人。事情做得很好，做成功了，但是人做失败了，这事做着有什么意思呢？宁愿不要做事。事情做了，但是坑了人，自己受伤害，人家也受伤害，那么，这种事情宁可不做。

团体和，大家都能够得利益。如果不和，那就不是少数人受损失，整个团体都受损失。不和，个个都受影响，家庭也一样，公司也一样。不和，每个人都会觉得无味，没有意思，感到不舒服；如果和的话，大家都觉得很好。所以，和很尊贵。

四、怎样才能和

知道和这么尊贵，我们就要牺牲自己，成全对方。成全对方也是成全自己。所以要以和为贵，而不是以我们的知见为贵。具体的落实，就是从《宗风》的学习开始。《宗风·俗谛》第一条的三句话是和的来源。

第一句“对弥陀恭敬信顺”。深刻体会这句话，我们就会有一定的“和”展现出来。家里兄弟不和，最苦恼的是谁呀？最苦恼的是父母。兄弟闹不和，父母的心是很难过的。我们念佛人，我们同道场的人，我们同参道友，我们闹不和，阿弥陀佛会高兴吗？阿弥陀佛非常不乐意。如果我们真正认为说“我是弥陀的儿子，对方也是弥陀的儿子，我们是兄弟，兄弟和睦才孝顺”，那就和了。

有时候看古代孝子的公案，确实感动人，人家真是纯孝。只要让父母的心安顺，自己再怎样受委屈都无怨言；兄弟同气连枝，绝对保持“和”。我们如果体会到“对弥陀恭敬信顺”，做弥陀的孝子，我们就不会跟对方过不去（不然的话，就会让阿弥陀佛心中纠结），更不可以拿刀去杀众生，伤生害命，因为众生也是阿弥陀佛救度的对象。如果这个地方体会得很深，对佛的孝顺之情就会体现出来，就会心中一团和气地对待他人，也会慈悲、慈爱，站在对方的立场考虑问题。

第二句“对他人恩慈体贴”。果然对他人恩慈体贴了，怎么会不和呢？好处都要给他，利益功德都要给他，方方面面都要成全他，哪里会跟他闹不和？不会的。

第三句“对自己谦卑柔和”。如果你能放下身段，很谦卑，对方无论说什么，“哎，都是我不对”，分怨共过，让美归功；“哎，你说的有理，是我不对”，你很谦卑了，那团体怎么会不和呢？你遇到谁都会很和了。所以我们看团体当中，人缘最好的，关系最和顺的，都是那些话不多、很谦虚、很低调、不高傲的人，他无论走到哪里都很和。一个人，即使有很多优点，很聪明，很能干，但是只要有一个缺点，人们就不愿意跟他在一起。什么缺点？骄傲。他到哪里去都看不起人，谁愿意跟他在一起？跟他在一起，他得压你一头，对不对？所以，能够谦卑柔和，在团体当中就非常和，对大家、对自己都非常好。

《宗风》讲到“凡事为对方设想，凡事肯吃亏不计较”，这些都是和的要件，你为对方设想了，那自然就调和了。怎样为对方设想？你要千方百计为他想出理由，所谓“观功不观过，观德莫观失”。其实，我们的心容易观别人的过。观别人的过，别人未必有这样的过，但是你一观，就成了你的过了，你的心就坏了。对方是不是这样，我们暂且不管，或许是这样，但是你一观，就把不好的东西吸到你的心里面来，你这是没有智慧，你干吗去吸收这些呢？要吸收别人的好处，要观别人的德。你观对方的德，即使对方没有这个德，你的德也会增长——你观来的。“为对方设想”，比如说这件事情怎么判断，“不应该这样，他做得不好”，我们很可能简单地一棍子打死，“不行！”好了，这下这个人在你心中就死掉了。其实他没有死，你自己心里有一个他死掉了。要想到“他这样做，一定出于无奈。他这样做，或许事情本来不是这样的，或许有误解，或许还有更深的原因”，总要想办法为对方开脱。

其实这不是为对方开脱，而是为自己的心解套。任何事情，你一定要给它解套。如果你没有开脱对方的理由，你的心就已经被一个枷锁套住了，这样，你的心就不会住于正念，就不会自在，就不会有和气。所以，“和”是首先和在自己的心中，自己首先得好处，得利益。“凡事肯吃亏不计较”，这也是我们与人相处的一个法宝。你愿意吃亏，其实是占了便宜。

上人讲“人亏天补”，我一看这句话，豁然开朗。人亏了，天会补给你，确实是这样。天补给你的，那就是夺不走的了，你亏一分，老天会补你十分。在人前感觉到受人欺负，心甘情愿地承受，天会补你。“肯吃亏不计较”，心甘情愿这样做，吃亏其实是占便宜。只要你肯吃亏，决定会得到利益。

“亏”就是亏空。你吃的亏越大，就是你的心量越大，你的空间越大，就像大海一样，最后众水都归到海里面来。所谓“海纳百川，有容乃大”，海在很低的地方，它就吃亏，它在亏的地方。像山谷，像大海，虚心才可以有容。所以，人能吃亏，这个人有雅量。一点不愿意吃亏的人，针尖那么大的亏都不愿意吃，这样的人能走到哪里去呢？他能有多大的福报？所以，吃亏其实是吃福报啊！

“肯吃亏不计较”，团体就容易和。往往我们都因为自己的知见，因为自己的心性过不去，所以就不愿意吃这个亏。其实，如果想到“这个对我有好处”，你就会关起门来，怕这个亏给别人吃去了——就好像在饥饿的年代，自己有一个面包，怕给别人吃了，自己偷偷关上房门把它吃掉。

吃亏就要这样子的，不能让别人知道，偷偷把它吃掉，你就有福报。还没有吃点亏，就出去告诉人家“哎呀！你看看，我多倒霉，他对我这样子”，吃进去又吐出来了，“太倒霉了！”这个才倒霉。说这些，是要我们在与人处事的时候，在团体当中，心中能够常保一团和气。心中一团和气，首先对我们的身体就非常有益。平和是养生的第一步。就像一棵树，栽在一个地方，气候不适宜，土壤水分也不适宜，太阳光又不照它，气温又非常低，所有的因素都不和；不和，它就要生病，它就萎缩，它慢慢就死掉了。如果土壤水分适宜，空气温度适宜，阳光也适宜，什么都适宜，它就很和；一和，它就慢慢茁壮起来了。

五、心中常保一团和气

我们的身体，我们的心，其实就像这棵树。如果心中有和的话，它就很温暖，慢慢就会生长起来。所以，“中”“和”很重要。常保一团和气，你所行之处都是满面春风。

（一）杜绝负面的情绪

怎样保持一团和气？第一点就是杜绝负面的情绪。佛经说“众生颠倒”，确实是这样。负面情绪明明不好，但是几乎都把它当做宝。“他对我不好，所以我就要对他不好”，“君子报仇，十年不晚”，把仇恨放在心中，这样好吗？“不然我是软蛋，哪像人呢？”他以为这样就是做人。这都是世间错误、颠倒的想法。负面情绪，嫉妒、仇恨、贪欲、愤懑、凶暴、不平、抱怨、指责……这些心理，他找出很多理由。你去安慰他，开导他，“某某人哪，对方对你其实并不坏，他对你是很好的”，“不对！他对我就是不好！”他很坚持，要把不好的形象放在心里。你想想，负面的东西放在心里有什么好处！人往往就是这么颠倒，说别人不好反而愿意听，比如张三认为李四不好，你当张三的面说李四不好，张三就非常高兴，“你真是我好朋友，你真了解我啊！李四非常不好啊！”如果跟他说“李四其实也有优点的，其实他并不是这样不好”，他马上认为“非我同道”，转身离开。这就是没有智慧，坏的当作好的，害的当作益的，恶的当作善的，凶的当作吉的。

我们要想和的话，首先要知道好歹，不知好歹的人能够和吗？把坏东西抱着紧紧不放，只能产生负面情绪。负面情绪有很多，比如说急躁，人一急躁，内心能不能和？那就不和了。不急躁，很平静，心里就和。遇事不要急，事情有它本来的发展趋势。急躁说明你没有智慧，说明你不会观因缘，说明你不会随顺因缘，说明你很自我，很自负，觉得自己很高。不要这样，要随顺因缘，很温和、很平静地去对待、处理。

（二）保持正面思维

不计较，不猜疑，不戒防，不求人过，这些都是杜绝负面情绪的方法，要保持正面的思维。正面的思维很多，比如说耐烦、宽容、信任、质直等。耐烦，别人说一件事情，平心静气地倾听。耐烦，其实并没有要人耐，耐是耐不住的。平心静气地听他说，这就能够有和。宽容，对方有缺点，有不足，也是事实。如果不宽容他，去指责他，就不和；体谅他的处境，也观察到自己有比不上他的地方，这样来宽容，内心就有和。

信任就有和。往往很多人都觉得自己是值得信任的，但是评价别人的时候，似乎没有几个值得信任。这不好，这会产生不和。要想到：别人跟我一样，我并不比别人好多少。尤其在我们这个念佛团体，能够进到我们这个团体的人，是阿弥陀佛招感来的，阿弥陀佛都筛选过好几遍了，还不值得你信任啊？值得信任！值得信任并不是说没有缺点、不会犯过失，也不是。如果你信任对方，他即使有过失，你和他谈，他也能够接受。质直，就是说心很朴实，没有猜忌，没有预先定性，预先想到会怎么样，事情来了才去反应，该怎样就怎样，不做过多的延伸，不做过多的想象，这叫“质直”。质直无伪，这叫作“诚”。一般人所理解的诚是很浅的。诚，就是质直无伪的心，不挑别人的毛病，不看别人的过失，也不做过多的想象和猜测；甚至，当听到对方哪里不足的时候，千方百计要去为他回旋。这样的心就是质直的心，无伪的心。

六、破疑

还有两点可能会误解的，需要说明一下。

（一）和不是没有原则什么都和，那是不是没有原则（就是“和事佬”“和稀泥”）？

其实不是这样的。和，还是知道原则，不是没有原则，而是宽容。比如“一向专称”，这是我

们坚持的原则。对方没有“一向专称”，我们能不能跟他和？还是可以调和的。知道他目前的状态，接受他，甚至赞叹他，培养他的善根，慢慢引导，这样不就和了吗？所以，和不是说没有原则、稀里糊涂。而是对方有过失、有不足的时候，你内心能够宽容，自己也明了哪里是准则，哪里正确，不是说胡乱“和稀泥”。

（二）和从我做起“要和，就要大家都和呀，靠我一个人能和吗？他不和，所以我也不和。”

错了！人家不和，我们要和。他不和，他愤恨你，认为你不好，那是他的损失，你和是你的利益。和这件事情不需要两个人，你一个人就可以和，自己对人家和就好。最后，奉献大家一副对联：口中常称六字名号，心中常保一团和气。能够如此，阿弥陀佛。

凡事正面思维

净宗法师2012年5月5日讲于弘愿寺

南无阿弥陀佛（三称）。

今天和大家汇报的题目是“凡事正面思维”。

一、释题

所谓“凡事”就是说，不管我们遇到什么人、什么事情，不管在什么环境因缘情况下，都要这样做，这叫“凡事”。所谓“思维”，就是我们的意识活动，审虑，推度，思考，判断。人心一遇到境界，就会思考，就会分别，这种意识活动有两种趋向：要么就是正面的，要么就是负面的。但多数人还是负面的多，负面思维不用学习，生下来就会，这是因为烦恼我执。正面思维要学习，不学习不具备。

什么是正面思维呢？所谓“正面”，就是加分的，引导事物向着善，向着好，向着有利、阳光的一面，这样的思维模式就称为正面思维。“负面”就是减分的，让我们的心沮丧，让事情糟糕，不利，不顺，阴暗，这就称为负面思维。正面思维和负面思维所产生的影响非常大。不管在家庭，还是在团体，负面思维往往伤害特别大，不和，产生负面的效果。

二、正面思维

正面思维有以下四个特点：

（一）符合佛法理则趋向真理

以什么标准判断它是正面思维还是负面思维呢？

所谓正面思维，就是符合佛法的理则；至于佛法有什么样的理则，这个要学习，底下我们会介绍。佛法是佛陀所说的，是圆满证悟真理所自然流现的语言。如果按照佛法的理则去思维，我们就会接近真理，趋向真理，这就是正面思维。反过来说，违背佛法的理则，根据自己的想象、经验、主观臆断、我执情绪、烦恼习气，“碰到这事我就这么想的，我就过不去”，这就彻底是无知无明。

（二）自性清净离染令人喜乐

正面思维以净心为体，离开染污。这样的思维让我们心有喜乐，心是很欢喜的，很安乐的。这种喜乐是清净为性，不是说“我打麻将赢了，快活了，高兴了”（那是染污的），不是！正面思维所带来的法喜法乐，是清净喜乐。反过来说，负面思维就不这样了，负面思维是因为任凭了烦恼习气，负面思维其实就是我执，我——尤其是当这个坚固的“我”受到攻击或者危害，它就要保护自己，马上起一种情绪，它的自性是不清净的，是烦恼为性的。它所产生的作用，令我们心中染污，苦恼，越想越苦恼，越想越难过，大家可能都有经验。心里难过，为什么？负面思维就难过了。沮丧！一想，头都耷拉下来了。失败！这个心沉沦，沉堕。到后来没办法了，有的人就寻短见，有的人就报复社会，有的人跟别人吵闹，争执……这一切都是从负面思维生发出来的，它让我们的心不净。以上两点说的是正面思维的作用，下面说它的相状。

（三）对人恩慈体贴给予爱与温暖

正面思维的相状表现在对他人，就是《宗风》里所说的“恩慈体贴”，正面思维一定是这样的。负面思维就不是这样。缺乏爱心，对他人没有恩慈体贴，只会保护自我，以我为中心，依我为标准，这样就会令大众不喜，令大众不乐，令大众远离。你只要负面思维，对方就立即感受到，不需要打电话，也不需要发信息，互相之间就感觉到不和；然后你看我不顺眼，我看你不顺眼，大家自然就疏远了，团体就分裂了。家庭也一样，夫妻两个负面思维的话，这个家就不成一个家了，打仗，或者冷战，不能好好过日子。正面思维给人爱与温暖，就像我们刚才诵念的“给人安心，给人欢喜，给人希望，给人利益”，这些都是正面思维；“凡事为对方设想，凡事肯吃亏不计较”，这都是正面思维。若能正面思维，大众当然很喜乐，喜欢跟你亲近。

（四）处事理性客观向善向善

正面思维所产生的效果是处事理性客观。既然符合佛法的理则，判断、处理事务就是理性的，不情绪化的，就是客观的，不是主观的：公正，全面，不偏颇，这就是正面思维。这样的思维，会引导我们向着善、向着净的方向发展。一般人做事情的时候，往往都有一个主观的意识，“这件事情我一定要做成”，这是一般的观念；“为了做成，不管怎么样都行”，就产生了很多负面的东西，一味要达成目标。其实事实未必如愿，因为也可能我们的目标不正确，也可能我们的方法不正确，如果我们一定要强力推行，不按照正面思维去做，即使这件事情表面看做成了，其实是失败的。因为不是向着善，而是向着恶；不是向着净，而是向着染。跟这件事相关的所有人事环节都感到很累，都受到伤害。只有你一个人事情做成了，那不可能！到最后也一定失败。如果正面思维的话，也可能这件事情做不成，但是从长期来看，非常符合自然法则，这件事本来就不该成，成了就不合时宜，不是时机，不是因缘，对自我、对他人都不利。有

人说：“按正面思维老是受人欺负，正面思维，你看事没做成。”你觉得没有做成，其实是大大地成了——人心都成了。所以，不是为了单独把这件事情做成。

我们总结一下，正面思维有这么四个特点：

- 第一，符合佛法理则，趋向真理；
- 第二，自性清净离染，令心喜乐；
- 第三，对人恩慈体贴，给予爱与温暖；
- 第四，处事理性客观，向善向善。

三、负面思维

反过来，负面思维也有四个特点：

- (一) 违背佛法理则，无知谬误；
- (二) 任凭烦恼习气，体性不净，令心染污、苦恼、沮丧、沉堕。
- (三) 缺乏爱心，令他不喜，令众远离；
- (四) 处理事情主观臆断，情绪用事，让事情复杂化，变得更加糟糕失败。

我们主张凡事正面思维。事情会向哪个方向发展，其实和我们的心念有关系。我们如果正面思维的话，会引导种种因缘向正确的方向走下去。为什么要正面思维呢？如果从我们佛弟子来看，最基本来讲就是为了实践佛法。我们学佛，学了很多理论，如果不应用到实践当中，这就失败了。就像慧净上人讲的，一般的人都是习气做主，情绪用事，遇到事情就自然爆发出来，这就是“我执”，伤害“我”了，侵犯“我”了，冒犯“我”了……即使我们学佛，往往学了一些道理，也都把它放在那个地方，生活当中遇事逢缘不一定用得上，还是凭着烦恼习气，遇到一点什么事情，压不住，这就不好。我们学佛人、念佛人、修行人，特别是出家人，人家说“你们寺院应该很清净的，怎么到了寺院好像也有许多矛盾”，为什么？一是因为大家都是凡夫，本质都是这样；二是没有正面思维，学的东西没有用得上，都停留在理论上。我们要学习佛法，更要实践佛法。

有人说，“我不是佛教徒，不一定要实践佛法，我也没学”，即使这样，也要正面思维，因为这会让我们的心受到保护。没有一个人不希望自己幸福，都不希望自己受到伤害。但是恰恰相反，如果采取负面思维这种形式，无一例外首先伤害的是自己；伤害了自己又不平衡、不满，然后就要报复，又要伤害别人，这就是负面思维带来的结果。所以，如果不想让自己受到伤害，最好是正面思维。

没有人能伤害你，除非你自己伤害自己，尤其在心这一方面。身体，碰它一下，可能把它碰坏了；心上的事情，谁能伤害你呢？人家讲的话，还是靠你去思维。“他讲这个话，就是跟我过不去！我几天都睡不着觉，高血压都犯了”。他讲的话已经过去了，像风一样飘走了，可是你还在那里不断地加工，负面思维，这样就伤害自己了。如果我们正面思维的话，你听到很高兴啊。同样一句话，张三听到就非常苦恼，李四听到，“哎呀好啊，是好事”。就是思维方式不一样。君子乐得为君子，小人枉自为小人。君子就很宽厚，会正面思维，他就很快乐，很幸福。如果不会正面思维，就很沮丧，总是戚戚然，总是提心吊胆，总是感到路不宽敞，“人家都对我不利，周围的人都对我不好”，这都是我们负面思维感召来的。

四、佛法的理则

佛法的理则，这里简单说四点：

- 一是唯心观；
- 二是因缘观；
- 三是慈悲观；
- 四是念佛观。

我们这个道场专修净土，这几方面理则大家要有所认识。

(一) 唯心观

什么叫唯心观呢？就是佛法所说的“万法唯心”，一切在我，这是佛所讲的真理。如果这种认识深入骨髓的话，就不会去怪人家，也不会有负面思维，因为我们所遇到的一切境界，人哪，事啊，物啊，环境啊，因缘啊……都是我们的心所招感的。如果没有这种业力，绝对不会招感这个境界。

比如说现在假药、假广告、地沟油到处流行。有的人说，“管他呢，随大流”，在里边推波逐浪，也来分一杯羹，发一点昧心财；有的人愤世嫉俗，“社会怎么这样！”其实我们人人都有份，如果我们心中没有这种恶种子，这种事情你连听都听不到，一滴地沟油都吃不到。你能吃得着地沟油，对不起，你肯定是沾上了。这么一想的话，怎么能怪人家？不能怪人家，“这我有责任哪”。

这个世界这么不好，发大水啦，海啸啦，地震啦……你有责任哪！责任多大？你听到多大，反应多大，就是这么大，这就是你的责任。如果你的心中没有这个种子，绝对听不到这个话，也看不到这个境界。夏天蚊子多，为什么蚊子多？你招感来的。观世音菩萨坐在旁边，他不会说“哎呀，蚊子很多”，没有蚊子去叮观世音菩萨的。

我们这个地球，大家看到的都是高山、洼地、沙砾、暴风雨……佛菩萨看这个世界都很清净庄严，都是琉璃为地。《维摩经》里不就有吗？释迦牟尼佛足指按地，大地马上就清净无染。我们不管遇到什么人，听到什么消息，都是我们感召来的。打个最简单的比方，你把网络一打开，坏消息都进来了，你不打开、不感召，不就听不到吗？坏事听到之后，就在那里起反应。所以，这些最好给它屏蔽掉。有的人就是这样的，视而不见，充耳不闻，经常会有这样的人。为

什么？因为他的心不对那里，他不感召那个。同样一句话，大家都听到了，只有他没听到。“哎呀，这家伙装假，那么多人听到了，就你听不到”。对，为什么？他就不想听这句话，就自然听不到，修行好的人听不到坏话。弘愿寺的宗福法师，他耳朵不好，你讲别的事，他说：“我听不到。”你要是讲佛法的事，小小声他也听着了，他的心是这样的。

所谓“心”，它会搜集信息，它会招感境界。有的人专门听坏话、负面的话，张家长，李家短。为什么？他的心就是招感这些，不听这个他心里难过，别人不讲他要问一下子。不想听的人，没人给他讲：这都是我们的心招感来的。你会遇到什么人、听到什么话，绝对是你招感来的。不喝酒的人，人家不会喊你喝酒；不打麻将的人，人家不会喊你打麻将。你想喝酒，想打麻将，电话就来了，信息就来了。

所谓“万法唯心”，一切在我，一切是我们自心所招感的。每一个人对自己所遇到的境界是顺、是逆，是善、是恶，对种种因缘要负百分之百的责任，不可以半点责怪人家。如果抱有这种观点，你说这个人心量多广大呢？他不好意思讲坏话，因为都是自己的事情。你说“我遇到一个恶人”，不好意思，你怎么遇到恶人呢？说明你心里恶，你心里有个恶人，所以你遇到一个恶人。外面的事情是我们内心的镜子，如果你心中没有恶人，你见不到这个恶人。你遇到了，你还好意思说！你要是懂得，就是你不好啊！你如果遇到十个恶人，说明你心里藏了十个恶人，是你把这些垃圾装到心里去的。

就像苏东坡和佛印禅师的公案，他们在一起经常辩论机锋，苏东坡老是输，输了还不服气。那一天，他跟佛印禅师一起打坐，苏东坡就问佛印禅师：“你看我像什么？”佛印禅师说：“我看你像一尊佛。”东坡居士很高兴，“我像一尊佛”。佛印禅师问：“那你看我像什么？”东坡居士想就此机会损他一下子，说：“我看你像一堆牛粪。”他想：这下我赢了，我是佛，他是牛粪。苏东坡回去就把这件事情讲给他妹妹苏小妹听。苏小妹一听，说：“哎呀，哥，你输了。”“我怎么输了？”佛印禅师心很清静，见一切都是佛，你即使是牛粪，他也把你看成佛，这是他心中只有佛，没有牛粪。你心中就是牛粪，所以把人家禅师看成牛粪，这是你的心不干净。”这是一则公案。当然，苏东坡佛学修养很深，这则公案未必是真的，但道理是这样的。

如果了解万法唯心的道理，我们就没有半点资格责怪外面的环境，更不可能报复社会，我们没有推脱的余地。这样就会抱持积极进取的人生态度，因为这都是自己的责任，要改正就改正自心。所以这个原点就抓得非常准，这个思维点就站准了，最终的结局一定是好的。从自己改起，不责怪人家，也不推脱责任，这就是积极进取的人生态度。如果说都怪人家的话，“那好，什么责任都是你的，跟我无关，那你改变吧！”人家是改变不了的，不会因为你这样说人家就改变。

有一句话说“依报随着正报转”，要改变外面的世界，我们没有那个能力，但可能也有，就是改变我们的内心。所谓依报，就是我们所遇到的所有一切人事环境。如果我们的内心光明，我们的心阳光、温暖，那从此以后就会一路春风，遇到的都会是善人、好人，一定是这样的，没有任何含糊的。“怎么我改了，他还没改”，那你还是没有准备改，你要等到他改你才改，不是这样的。你改了就好。因为这一切都在我们自己这一边，我们的心就像一个灯笼，当我们在黑暗里走路的时候，我们走到哪里就照亮到哪里，黑暗遇到灯就消失了。所以，我们的心如果光明，如果阳光，如果温暖，那么走到任何地方都是这样子的，都是亮的，人事关系自然就改变了。人事关系也是一种依报，我们所依靠的环境。

(二) 因缘观

因缘观特别重要。万法是由因缘所生，所谓“因缘成事”，这样一来，万法就是空性，不实，无我，它并不是实在的。既然如此，佛法就说无作者、无受者。一般人办事，“这件事情是我干的”，觉得很自豪，有一种居功自傲的心。这个思维方式不符合佛法，也不符合事实，你不可能一个人成就的。好了，你这样居功自傲，人家就不高兴了，“只有你一个人干哪！”但是你嘴巴大，人家不高兴就在底下搞小动作，将来你的事情就办不成。所以，不要有这种观点。如果有因缘观，你说“这事成了，是因缘成事，大家的，有时、地利、人和，种种因缘”，这样你就会有感恩心，就不会居功自傲，就很谦卑，这样，人事不就好了吗？环境不就好了吗？结局不就好了吗？如果不懂得因缘观，失败了就很沮丧，“这个事我没办好，我真没面子，我真无能，我真无用”，这种观点也不符合因缘观。当然，我们可能有许多需要检讨、修正的地方，但是这件事情如果尽到力了，就会很安心，“这是因缘没有成熟，因缘如此”。俗话说“胜不骄，败不馁”，怎么能胜不骄，败不馁呢？懂得因缘。事办成了，没有骄傲；事没有成，也不会气馁，因缘就是这样，坦然接受。这样，心就永远处于一种非常平和的状态，非常理性的状态。学会因缘观，就没有情绪，就不会执着“我”，因为“我”跟“因缘”是相反的，因缘就是“无我”。如果因缘观很深入的话，人就会平和理性，也无所谓成败得失，这样的心所引发出来的思维、语言、行为，自然是随顺事物的本来状态。

(三) 慈悲观

佛教讲慈悲。当然，慈悲很深，小慈悲、中慈悲、大慈悲。简单讲，慈悲就是利他，对他人恩慈体贴，凡事站在对方立场考虑。慈悲会给你带来很多好处，也符合人心，符合佛法。如果有慈悲观的话，你做事情、起心动念当然就不会负面思维，就会正面思维。好处都要给人家了，哪会跟别人计较呢？哪会去责怪人家呢？

(四) 念佛观

有人说：“我没那么大慈悲，也没那么大智慧，无我做不到，我只是念佛的。”念佛，好，有念佛观。什么是念佛观呢？作为一个念佛人，其实有的时候我们都忘了自己是一个念佛人，念佛的观念没有深入内心。我想有几点：第一点，要时刻记着我是一个念佛人。学我们这个法门，念弥陀名号一定往生的；如果忘了这一点，那你往生不定，就不能称为一个真的念佛人。好了，我们往生是一定的，我们现在虽然在娑婆世界，其实我们的户口，我们的名字，已在西方净土。如果有这种认识，你在世间做事怎么能不自在呢？怎么会跟别人计较呢？你都是极乐的菩萨了，还在跟凡人计较！有一个人在走路，突然一个小青蛙把他的脚碰着了，结果他就蹲下来跟那个青蛙计较——会这样吗？不会呀！只是一个小青蛙嘛，对不对？那你是极乐的菩萨，你在这里做事，还会跟凡人计较吗？时刻想到“我都是要到净土成佛的人了”，自然非常放得下，心里很坦然，境界就不一样：这就是念佛观。我们既然是极乐人，我们来到世间做什么？跟别人结善缘哪！事情做成也好，做不成也好，都可以，可成可不成。但有一点一定不能失败，就是我们和人家一定要结善缘。结到善缘就成功了，事情没办好，没关系，让他愉快，让他安心、让他喜乐就好了。遇事逢缘如果有这种心念，就会有非常好的方法。第二点，我们念佛的人要知道弥陀是主人。如果有这种想法，你就不会太煎熬自己，“事情怎么会这样！”弥陀做主人，我们为阿弥陀佛做事，背后有阿弥陀佛的手在推动，你那么着急干什么？就好像你就是主人了。我们做弥陀的手足，做事就会非常平静，做起来很有力量，很有靠山，就不会觉得没有底气。弥陀做主人，讲成讲败，我们也不会患得患失，也不会短视。阿弥陀佛做主人，你怎么知道事情办不成就不好啊？办不成说不定最好，阿弥陀佛看得更远；他不仅看你一个人，他看周围一圈人，他看所有的众生。所以，如果我们知道弥陀做主人，自然就有阿弥陀佛一只无形的手在背后做种种善巧因缘的安排。那我们所要做的是什么呢？我们所要做的就是：“我的起心动念，我设定的目标，我的三业行为，是否符合念佛人的身份，不符合弥陀救度，是不是在推进这个法门，是不是在为利益众生？”如果是这样，就可以了。剩下的事情，有阿弥陀佛来做。就怕你不是这样，你有自己的东西：“我要为我的名，要为我的利，我一定要把事情做成，给大家看看……”——没有什么一定。如果我们的心坦然让弥陀做主人，那我们的方向就跟阿弥陀佛一致。打个比方，我们就是灯泡，阿弥陀佛就是电源、能量。我们不会放光，阿弥陀佛会放光。弘愿寺不是哪一个人建起来的，是阿弥陀佛要成就这个寺院，是这么多念佛众生需要这么一个专修道场，这是弥陀在做事情。我们所要做的，就是不要干扰阿弥陀佛的事业，不要坏事就行。往往我们过多地想，过多地思虑，有过多的知见，其实是障碍了阿弥陀佛的事业，这是帮倒忙，越帮越忙。我们应该在内心静静地体会：我应该如何拿捏，如何去，如何去顺应这个法门，顺应弥陀的心愿——我们所要做的就是这些。当然，这也是在做事当中去体会。当然，念佛观也有“学佛大悲心，弥陀如何为我，我便如何为人”，像《宗风》所讲的这方面，都属于念佛观的内容。这里我们讲了四点，稍微总结一下。这四条法则是我们思维的标准，我们思维的原则。第一，唯心观。万法唯心，一切在我，这样就没有推脱的余地，就会有积极进取的人生态度。第二，因缘观。因缘成事，空性，无我，无执，无情绪，这样就不会计较成败得失，不会患得患失，处理事情就会平和理性，同时也会积极。为什么？“我某某人只是这万千因缘当中的一个环节，这件事情是符合众生利益的，符合弥陀救度原则的，但是目前这件事没有完成，那怎么办？促进因缘成熟。怎样促进因缘成熟，就要考虑”，这是很正面、很积极的。这样做就能够促进因缘成熟，这不就好吗？“我要做哪一部分，哪个方面是我努力的，哪些是时间的关系暂时不能成就，哪些需要把大家的因缘都调动起来”，这就是因缘观给我们的启发。第三，慈悲观。如果有了慈悲观，我们就不会计较，也不会责怪，这些都是正面的。第四，念佛观。如果有念佛观的话，我们就觉得无所缺乏，感到非常满足。人在这个世间，所谓“知足常乐”，依我们凡夫来讲，怎么能知足？胃口大着呢！欲壑难填，就是不知足。以我们凡夫，我们的心，唯有弥陀的名号能让我们知足。这句名号，世间利益、出世间利益，现世利益、未来利益，成佛利益，五种增上缘的利益，通通都有，圆满一切功德，让我们心满意足，没有任何欠缺，这样的心就非常祥和，非常安乐。

五、案例分析

前面讲了一些理论，下面讲一些例子。不是说理论讲出来就能做得那么好，我们都是来学习，但首先要有认识，如果认识都没有，那遇到事情就很难正面思维了。所以，遇到事情我们慢慢做，以佛法来调整自己，对境练心。

（一）不信任人

关于正面思维和负面思维，比如信任就是正面思维，怀疑就是负面思维。所谓信任，就是对他的基本面给予肯定，并不是说他这个人是万能的，不是这样。比如说佛菩萨都很信任我们，是肯定我们的佛性，肯定我们念佛，肯定我们有向善、向净的趋向。你信任他，就会肯定他，给他力量，给他温暖，给他鼓励，他就觉得很好。没有一个人愿意活在被怀疑的气氛当中；怀疑他的人心里也是不清净的。这个怀疑的心就有阴影，本身就不清静。我自己有个例子。这个例子虽然已经过去了二十几年，我仍然记忆深刻，这个心很恶，小事也能看得出来。我大学毕业之后有一次回母校，我这个人不太认识路，车站下了车，本来到学校也不太远，但我不认识，只好搭人力三轮车。车夫开口就要五块钱，当时五块钱挺大的。“啊？五块钱？”我脑子里马上产生了负面思维，“这肯定是在蒙我，有那么远吗？据说骑车的人都愿意带你绕弯子，只有两块钱的路，他绕一大圈，好收五块钱”，心里就产生这种想法。我说：“能有五块钱吗？有那么远吗？你别骗我，这一带我可是老来的。”然后就显示自己好像环境很熟，不是外地人，在那里义正词严，现在想来都不好意思。结果这个三轮车夫，我非常感谢他，他回头对我看一看，也没有辩解说确实那么远，直接把我损了一顿，他说：“你这个人真没有意思，”他摇摇头，很看不起我，“你连人家说的话都不相信，你这人没意思。”这句话给我非常大的震动。所以，我非常感念他，他是我的善知识。从这件事情以后，任何人事的事情，我都不会怀疑人家，只要人家开口，我首先采信。连人家的话你都不相信，你说你这人有什么意思？我们不相信人家的话，是我们内心缺乏相信人家的能力，我们内心趋向于负面的判断，趋向于恶的认定。

这样，我们活得就不阳光。所以，宁愿受人家的骗，也不要让自己心里阴暗，不舒服。很感恩那位车夫！我抱着这样的原则来实践，从那一天开始到现在，还没有一个人骗过我。也许有人讲了，“什么不骗你？你是沙漠鸵鸟，你自己愿意这么想，人家骗了你，你不知道”，我不知道就是他没骗我，我愿意这样不知道，对不对？“害人之心不可有，防人之心不可无”，大家都听说过吧？第二句话，在我们这里是要取消的。我们如果要防人家，防不胜防。怎么叫防人家呢？首先把人家想得，“这可能是敌人”。戒防人家，即是授人以矛，等于是把一把刀放在他手上，认为他就要害你，越看越像，很紧张，过得非常不舒坦——不要防人，把门打开。心门打开，房门也打开，没有什么了不起，也没有必要用防盗网把窗户封起来。要信任对方，即使这个人对你不好，如果你信任他，即是除其戈矛，就会化干戈为玉帛。万事要从心诚出发，而不是玩弄技巧。诚恳地信任对方，就能感动对方，就能使对方生长向善、向上的力量，就能使他和你合作愉快。他即使用不好的心态来对待你，由于你的真诚和信任，他自然就把手中的戈矛放下。信任有非常大的作用。所以，要正面思维。有人说：“你光正面思维，那种事情是有啊，出租车就有的，不然为什么还有举报电话呀？”好了，那也可以正面思维。比如说就是两块钱的路，他收你五块钱，那怎么办呢？“哎呀，我真倒霉，遇到这样的恶人，这个世界真是太糟糕了”，你看这点小事你就这样负面思维，你以后出门就谁都不敢相信了。如果这样，仍然可以正面思维：“很可能他今天生意不好，从上午等到下午，没有等到一个客人，就等到我了，收五块钱，完全值得！他才收五块钱，其实应该给他十块。”这不是很好吗？你还可以怎么想？“他一定是经济很困难，不然踩三轮车干什么？那我能布施他三块钱，刚好不落痕迹地做了这份功德，很感恩他。”做善事，无我是不太容易的，这样就比较容易，他自然地收了五块，认为他收得理所应当；我成全他，刚好，“对对对，应该五块钱，可以的”，你看，你能够稍微布施一个人，不是很舒服吗？还有一个正面思维是什么？“哎呀，不要怪人家不好，我这人诚信有问题，出门就遇到骗我的人，说明我有问题”。那样的话，你就会谨慎自己，以后逐渐就不会遇到这样的因缘。学会以佛法来正面思维的话，不管对方有没有得到好处，首先我们自己得到好处。如果对方真的骗了你，你把他戳破了，就要吵，就要打起来。如果你正面思维的话，他很高兴，你也高兴，双赢。大家都很高兴，这五块钱就发挥作用了。不然的话，都因为这五块钱在那里难过。所以，也要让钱欢喜，让它走得很自在，“好好好，走吧走吧”，“疑邻盗斧”这个例子，大家可以反复听闻，反复思维。“疑邻盗斧”，他就采取了负面思维，因为他的斧头丢了，他一想，“我的斧头就是那天掉的，那天就是我这个邻居在旁边，没有别人在旁边，一定是他偷去了”，他首先想人家就是贼。这么一看，“怎么看他都像是贼，你看他走路都回避我，眼神都不正常，一看就像做贼的样子”，越看越像，你说他的心里不难过吗？也没找到证据，又不好去调查，哎呀，心里难过得要命。后来，他找到了斧子，再看邻居，就不像偷斧子的人了，走路腰板也是直的，眼神也不像贼了。万一这个斧子没有找到，那岂不是对方要一辈子被冤枉吗？所以，很多冤假错案就是没有正面思维，事先认定就是你干的，然后再判断取证，看你讲话，看你的眼神，看你的动作，怎么看都像。正面思维就不这样想了，正面思维就是说“斧子掉了，掉了就掉了，很可能是我自己放错地方了，过几天它就会出来。”再者，斧子掉了，但愿它被需要它的人捡去，这样等于斧头没有掉，因为不过是你用、他用而已。如果说烂掉了，那倒是真的掉了，所以斧子并没有掉。我记得佛海讲了一个例子：他的外公人非常善良，以前物资非常贫乏，他外婆丢了一包衣服，回家说：“一包衣服丢掉了，哎呀，很可惜。”他外公说：“那不是丢掉了，人家捡去一样用，没有丢掉。”这就是正面思维，这个心就非常好了。他外公身体特别好，活了近一百岁，他总是正面思维，身体当然好了，怎么能不好呢？他说：“如果被火烧掉了，可以讲它浪费了，人家捡去一样用，没有资源浪费。”我们佛教徒也要有这种观念，钱是个符号，如果资源没有浪费，不过是张三的到李四兜里去，不要那么吝啬，不要觉得好像自己的肉掉了一样，给他用、给你用一样，钱是流水，流去再流来。但是，我们不要随便浪费一粒粮食，也不要随便浪费一滴水，因为这些资源任何人都能用得到，你浪费掉了，这才是丢掉了，耗散掉了。我想就这个例子再多阐发几句。一般情况下，我们不会认为自己在负面思维，往往我们会说“我这是合理推断”，而实质上是疑心招感。有了疑心之后，所有的信息经过我们的大脑，像筛子一样筛取，筛取跟自己的想法一致的信息。比如说你对一个人没有好感，那么，你总能听到他的负面消息，因为如果有人讲他好，你不愿意听，为什么？“你讲的跟我认为的不一样，难道我会错吗？我还会错？”因为你不会错，所以那些讲他好的话你不愿意听，听到之后你也会皱眉头，像没听到一样，就像电脑删除一样，你把它删除掉了。但是，如果有人说他不好，你马上像海绵吸水一样，“你看看，不是我一个人说他不好，张三也说他不好，李四也说他不好；不仅说这件事不好，那件事也不好，我还是很宽宏大量的，我是很公正的”，就会筛取这些信息，强化自己的观点，认为自己正确，这样就把我执给坚固起来。那么，事实是这样吗？不是这样。这就是只看到负面，看不到正面，因为是心的作用。一个人一旦被人家怀疑之后，等于是定罪了，只有到了极乐世界才能把这个案子弄清。人的心往往容易执着，不够柔软，错误地认定别人。原因在哪里呢？原因其实是我们的烦恼。疑是凡夫的一个根本烦恼，“贪瞋痴慢疑”，这五种根本烦恼，凡夫愿意怀疑，愿意起疑心。同时，也是缺乏爱。爱会怀疑人家吗？大家想一想，我们如果爱一个人，我们就不会怀疑他，因为爱他是没有条件的，他是这样、不是这样，你都会爱他。所谓怀疑，就是说“你要这样，我才认可，那样就不行”，就是有一个选择的标准。如果你心中有爱，就不会有怀疑。因为爱而怀疑，那不是爱，那是一种情执，那是自我占有式的，不是真正的爱，那会产生很多矛盾纷争。还有，疑心也是因为胆怯，因为受的伤害很多，不敢相信人，失去了信任人家的力量和勇气，内心很胆怯，遇到任何事都要左调查右考虑，非常紧张。当然，慎重也是正常的，我们不能说慎重是负面的。另外，有的人疑心，是傲慢心的作用，只有自己是可信的，人家不可信。总是高标准、高规格地要求对方很多，就不容易相信人家，“好像这事非要我自己抓了方向盘、握在我的手中才可以”，但天下的事也不可能你一个人抓在手里呀，这就很麻烦。我们的心到底是什么样，我们应该能感受到，如果这一点你都没有感受，就是佛法方面的素养太薄弱了。负面情绪生起的时候，你能感受到心是染污的，存有阴影，不舒服，会紧张，会觉得没有安全感。这样，就会让大众远离，事情就会变得复杂化，情绪，环境气氛都不好。

。我们在世间做事，一定是有判断的，这种判断一定是通过审虑，到最后的断定，这个过程当中，一定是有起疑，要判断。比如说晚上走路看到前面有个黑影，这到底是个人还是个树桩呢？这种怀疑谈不上正面负面，这是客观的判断，这是正常的。这种正常，有几个特点。第一，不是事先认定，或者不倾向于认定说“他就是不好，这样不行”，没有这样的倾向，很客观。第二，慎于求证。比如说某件工程，人家做一百块，他做要一百五，有差别是正常的。“这家伙肯定是赚我五十块”，这样的话，就很负面。要想到说“这个五十块是什么原因？肯定有它的原因”，就要去求证。一个慎重的人，会慎于去求证。第三，没有情绪化，平心静气。我觉得没有情绪是一个非常重要的指标，我们在和人打交道的过程中，有没有起情绪，对方是知道的，自己当然更知道。如果平心静气的话，那就是客观理性的，事情处理得就会很得当，很得体。判断错了，会马上承认，“这个我错了”。如果事先就怀疑人家，甚至不好意思取证。就像怀疑邻居偷了斧子，事先有这样的心态，怎么好去取证？“万一不是这样，我不是冤枉人家吗？”不好取证啊。但是，如果没有这个心态，那怎么不好取证？“张三，那天我俩在一块儿，我斧子放在那里，现在不见了，你有没有看见？”不是可以很正常地问他吗？你心里是光明的，坦荡的。如果认为“是他偷了我的斧子”，这就是事先认定，这就是负面的，就没有勇气去求证。另一方面，如果我们被人家怀疑，我们该怎么办呢？“我本来很努力地工作，你却怀疑我玩忽职守，怀疑我不干活儿，怀疑我人品有问题，我真冤枉！我不跟你干了，有什么了不起，在这里受这个气，哪里搞不到一口饭吃！”这是负面思维。怎样正面思维呢？第一点想到“我这个人一定有不足，不值得让人家百分之百信任”，自己要起惭愧。第二点想到“我们彼此沟通可能不畅，对方的判断是依据他的信息，我是当事人，他没有在我这里取到信息，我没有主动向他汇报，没有向他说明，他取证的信息比较窄，没有做出客观的判断很正常”，这样的话，你也会很客观，不会起情绪。再一点就是站在对方立场去想，“对方有理由怀疑，因为他在负责，他希望事情做得更圆满，更周全，他这样思考是合理的，他是从工作出发，不是对我一个人，他对谁都会这样，他心地很光明”，如果这样肯定对方，自己心里就会舒服。如果双方都这样思维的话，做事情就会非常顺利。当然，也可以适当解释。“这件事是我在经手，我平常跟你联系也不多，这件事还是我向你汇报一下……”有的时候，你去解释还不好，那要看时间。贸然去解释，好像很唐突，可以在喝茶、散步聊天的时候顺便把这件事说出来。对方一听，“哦，原来还有这么一回事”，他就不放下了吗？他就坦然了。如果你觉得不好解释，怎么解释都解释不清楚，那就不解释。不解释就不受冤枉了吗？受冤枉也无所谓，受冤枉是天上掉下来的礼物。慧净上人讲了，我们被人家冤枉，其实也不是冤枉，人家也是合理的，这样，心里就很坦然。有一个老和尚，在寺院里接待了一位居士，第二天居士回家，发现随身携带的二十两银子不见了。居士一想，“我在寺院里住着，肯定是老和尚的事情”，就跑去找老和尚，说：“我在寺院里丢了二十两银子。”老和尚说：“哦。”就给了他二十两银子。过了一段时间，这位居士找到了那二十两银子，赶忙跑去对老和尚说：“对不起师父，我的二十两银子找到了，这些还你。”老和尚说：“哦。”就收下了，从头到尾就讲两个“哦”字。既然你说在这里丢的，就给你二十两银子呗，如果这辈子没找到，老和尚就认了：这就是老和尚。这种事情解释不清楚，打官司都打不清楚，“我在你这儿丢的，不是你拿去了吗？”会惹出是非。老和尚就很简单，正面思维，正面处理，这是我们要学习的。我们用质直无伪的心、诚挚的心正面思维，信任对方，肯定对方，就会营造一个良好的氛围。

（二）责怪人

负面思维很多，像责怪、抱怨、诉苦、闹情绪、发牢骚……这些都是负面思维。比如说责怪人，我们经常会遇到，“哎呀，都是他害得我”，其实不要这样想，这样想会产生什么结果呢？有几种：第一，树敌。什么叫树敌？你把他树起来作为一个敌人。你本来没有敌人，“都是他害得我”，好，你心里树了一个敌人，就是说这是你创造的，没有谁害你，是你自己害了自己。你认为他害了你，你不就树了一个敌人吗？你树了一个敌人，自己心里多难过！晚上睡觉都睡不着，狂想症，强迫症，以后就得精神分裂。第二，积怨。怨恨会积在心中，散不出去。“因为是他害得我，我当然要恨他了”，积累在胸中，“只要看见他，我就不高兴”。我听过一个笑话：有两个人谈对象，后来这个男的另外找了女友，这个女的气呀，“我对你那么好，你却把我害成这样子”，树敌，积怨。那怎么办？报复他。她是个牙医，一天，她的前男友来让她拔牙。她想，“机会可到手了”，打了一嘴的麻药，三十二颗牙全部拔掉，结果判了三年监禁。这是实有其事。这就是树敌，积怨，然后报复，最后坐牢，这都是世间人干的事情。负面思维非常糟糕，非常麻烦。没有谁害了你，谁害了你？你自己呗，你自己找的。人海茫茫，你干吗找到他啊，这不是你们互相之间的业力吗？所以，如果我们感觉自己吃亏上当了，把嘴巴捂起来不要讲话，哪好意思？还有脸说人家害你——没谁害你。这都是自己创造出来的，就像狂想症一样，到公安局报警：“有人要害我。”其实没有人害他，是他自己得了病。我们思想里常常会幻现出一些东西，所谓“一切唯心造”，以为人家害了你，“这件事没做成，就是他在里边坏事”，其实不是这样。这样负面思维，一是积怨，再就是招怨，招了对方来怨恨你，因为你心中对人家不满，你有怨气，对方立即感受到了，他也怨恨你，“怎么能怪我？”你怨他，他怨你，事情能做好吗？于事无补。怪人家并不能把事情办得更好，只能把事情办得更糟。反过来讲，如果你自我承担下来，“唯心所造，这一切都是我的错”，那怎么样？你就没有敌人了，哪有敌人呢？这是你自己的错，那就没有敌了，不会树敌，也不会招怨，也不会积怨；都是自己的错，就会忏悔，就会惭愧，就会把怨气化解。王凤仪有两句话，我觉得非常好，这两句话叫“找好处，认不是”。“找好处”是找他人的好处，“认不是”是认自己的不是。“找好处”就在感染对方的阳气，“认不是”就在释放自己的阴气。你有阴气，积在心中不得病吗？你还说“就他对我不好，所以我一定要恨他，我不能放过他”，你哪是不放过他？你是不放过你自己，你心中这团气就会凝聚在这个地方，肝不舒服了，心不舒服了，脾不舒服了，胃不舒服了，好几天吃不下饭，就得病了。你找对方的不是，认他的不是，你不是把他的阴气吸来了吗？如果你想对方的好处，凡事感恩，正面思维，越想心里越透亮，越想心里越舒服，对不对？感恩对方，想念对方的好处，你坐在家不出门，你就修福报。晚上躺在床上，想

一想，“哎呀，张三，李四，大家都这么好”，福报不就增长了嘛！反之，你想“张三？李四？这事真难搞，这些人怎么都这样”，睡不着觉，晚上就在那儿增长负面的东西。事情没做成，从因缘观你就要想到，“哦，这是因缘不够成熟，时机没有到”，心里就很平静，对不对？“这件事没做成，也可能会有更多的东西需要我吸取，会培养我的耐心，会让我更全面地看待问题，会长养慈悲”，这比事情做成了更有意义。如果事情只是表面上做成了，你的慈悲没有增长，你智慧没增长，心性还是那么浮躁，那做成了有什么意义呢？

六、杜绝负面思维

怎样杜绝负面思维？

（一）以法为镜

那就要学以致用。我们学了这么多佛理，要拿来用在生活当中。佛法非常灵妙，对生活，对工作，对家庭，对任何人绝对都有帮助。了解佛法，要落实佛法，我们不是把佛法学了一套放在那里，然后自己遇到事情还是顺着习气。一般人做事都是顺着烦恼习气，依主观经验来判断，非常草率，非常肤浅——应该用佛法的原则在心中衡量一下。佛法素养很深的人，随时都有法的概念，不会起负面情绪；我们就要对境练心，要有这样的意识。

（二）戒慎自意

再一个，不要相信自己是对的。产生负面思维的时候，往往认定自己是对的，别人是错的。佛陀告诫我们：“慎勿信汝意，汝意不可信，得阿罗汉已，方乃信汝意。”我们要慎重，不要相信自己的主观判断，自己的主观判断是不可信的。除非你已经证得阿罗汉果了，你的判断才是可信的。因为证得阿罗汉果的人，内心是很清净的，没有情绪，没有我执，他很客观，如理地返照事物；他还有神通，过去、未来都看得很清楚。凡夫前因后果什么都不知道，就靠自己的情绪，判断怎么能正确？一定有很多的盲点，所以“慎勿信汝意”。

（三）子绝四

孔老夫子有四绝，“子绝四”，这四点他是避免的。哪四点呢？毋意，毋必，毋固，毋我。“毋意”，就是不主观臆断，不凭空臆测。“毋必”，就是不绝对肯定，不会说“一定是这样”。“毋固”，不固执己见，能够听取别人的意见。“毋我”，不我执坚固，不会以为“任何人不能冒犯我，不能否定我”。“意、必、固、我”都是因为有“我”。这几方面，我们作为佛弟子，特别是各部门的负责人，处理人事一定要慎重，不可简单草率，不要“意、必、固、我”。同时，要严防情绪化。我们处理事情不敢保证都那么好，但是有个基本面。如果情绪比较大，事情处理得肯定有后患。如果没有情绪的话，基本上还算稳妥、公道，即使做得不够周全，对方一提出来，马上就可以改正。做事与念佛净宗法师2013年2月20日讲于悟真寺

今晚和大家座谈的题目是：做事与念佛。

处理好做事和念佛的关系很重要

做事，我们道场里的每一个人，上到住持、当家、执事，下到普通的清众，多多少少都会被分配一些事做，像扫地、打水、打板、做维那、领众、管理事务等等；念佛，就是安心自在地念这句“南无阿弥陀佛”。做事和念佛的关系，应该怎么认识、怎么平衡，这很重要。做事和念佛之间的关系如果处理不好，就会产生矛盾，住众住得不安乐，心中会纠结，进退两难；整个团体会显得没有生机，没有活力，事业发展不起来，好像一块阴湿的木头，没有阳气。做事和念佛的关系一定要处理好。目前悟真寺这方面还没有太大问题，大家都做得挺欢喜，念佛也都精进。我们这个念佛团体，在善导大师净土思想的指导下，应该是不成问题的，应该个个既是做事的先进分子，又是念佛标兵，两者配合得很好，很协调。我想分两方面跟大家座谈。

一、不做事的后果

有的人在道场里住着，却不愿为道场做事，这是因为他思想观念出了偏差。有哪些错误观念呢？他只有一个目标：“我之所以出家，之所以住道场，就是来念佛，就是为了修行。”这是他的认识。有了这一点，就有第二点了：“我不能做事，因为我的目的是来念佛，来修行。法然上人讲过，只要有助于念佛，都要去做；要是耽误念佛，我就要维护我的权益。做事会耽误时间，弘愿寺的工作非常繁重，做这些事很花时间，难免还会有人事纠纷，造成很多不必要的烦恼，影响我的清净心，还是干脆不做事的好。”他就盼望有一个环境，最好什么事都不做，专门念佛。有了这种认识，他所表现出的行为，就是尽量躲避做事。团体的事，眼睛一闭，头一偏，装作没看到。你叫他发心，他会说：“我是来修行的，一发心就念不了佛了。”常住安排的事他也敷衍塞责，因为做好了，事情就会越做越多。这种心态和观念，对他个人的修学和道场的整体建设都会产生负面影响。

烦恼多

当然，我讲的是个别情况。有了这种心态，常住安排的事就不能尽心尽职地做。他没有欢喜心，不是心甘情愿的，做起事来就感到有很大的压力。心不甘情不愿，那怎么能把事做好呢？旁人看见可能会评论，他心里就会不高兴、起烦恼，就退心了。退心之后，负面思维、负面语言就会多起来，然后散播出去；一旦散播出去，就会反射回来，让十个人听到了，就会收回十份——那他就更不高兴了，感到很难安，也很难办。在这种情况下，他就会自我保护，把自心封闭起来：“我要给自己找一个空间，好好念佛，好好修行。我不能跟你们打成一片，否则又要让我做事。”这一封闭，整个人就没有活力，其实就是压抑自己内心，整个心像阴暗角落里的植物一样，没有阳光，长得蔫蔫的；遇到人就靠边走，正面走怕跟人打招呼；整个状况就是这样。

难以安住在佛号中

其实怕做事的心态，本身就缺少正知见，观念就有偏差，真正让他自己一个人念佛行不行呢？肯定不行，很容易出问题。真正能自己独立地念佛，一定要有强大的心力，不受外界干扰，像一棵树一样，根系很发达，独立生长没有任何问题。而害怕做事，遇到一点事就觉得受干扰，他的心其实非常脆弱，非常不稳固，不独立。这样的人尤其需要融入团体中，得到大家的扶持。如果把自己封闭起来，就无法平稳地安住在佛号中。能够独立安住在这句佛号中的人，不是初机的人，而是经过历练，内心相当稳重、踏实，相当有力量的人。不愿做事的人，他是又想修行、念佛，可是又不融入大众，又不做事，自己孤立起来，心又没有力量，结果会怎样呢？心就会摇摆，时间多到无聊。他本来嫌时间不够，现在什么事都不做，一天二十四小时，吃完饭就没事干了，没事干就心里发慌、摇摆；但是又不找事做，也不跟别人接触，没办法打发时间，那怎么办？就发信息、玩电脑，或者胡思乱想，并没有把时间都用在念佛上，反而增加了很多烦恼。其实，如果能够把心安住在念佛上，做事是不会有障碍的。年轻人浑身是精力，又有体力，如果不做事，精力就会在身上乱窜，顺着经络到处跑，会引起身心躁动不安。有些寺院的老和尚，看到年轻人，即使没事也要找事给他做。我记得上次到报国寺，看到老和尚把年轻人都叫去刷墙，其实墙根本就不用刷，刷干净后再刷。老和尚很慈悲，他说，年轻人不让他们做事不行啊，他们精力、体力旺盛，心也安不住、很躁动，容易得病。

不能和团体同步共振

修行人还是要做点事情，否则就不能和团体同步共振。一个团体要生存，必须每个人都有合适的事情做。如果某个人特别不一样，他要开溜不做事，那他就和团体分离了，就不能和团体同步共振。团体就像身体一样，必须是协调一致的；身体的每个器官一定有它的功能和作用，如果哪个没有作用了，那就废了。又像行进中的队伍，大家都整齐地跨步往前走，看起来就非常庄严，非常有力量，其中的每个人也会感到很有力量。如果和大众同步振动，再弱的人都会有阳光，因为他有整个团体的力量、大众的力量。像长江的水，浩浩荡荡、日夜不停地流向大海，哪怕是一片浮叶，它也会顺着江水，一浪接着一浪，感觉非常有力量。像大海的潮水，潮起潮落，哪怕是个水泡，跟在后面也是很有力量的。如果靠边溜，脱离团体，那就如同风浪中的一叶孤舟，没有力量。所以在团体中，跟大众保持同步振动，是非常有力量的，这就是同步的力量。如果不能跟团体同步，就会缺乏阳刚，就有阴气，就不为团体所接受。假如团体接受这样的人，大家都不做事，那团体就不称其为团体了。团体不能接受，大众也会有看法，觉得他不一样，“大家都干活，凭什么他就不干？”大众就会有不平心理。这种看法和不平会产生强大的力量，无形中会对这个人产生影响，他会感受到。他感受到就要抵抗，会更加封闭，因为他没有办法来应对团体的力量，应对不了就把门关起来。这样的关闭，使他的心更加封闭、固执——“你们说我错了，但我不认为我错，我修行还能错了吗？我要念佛还能错吗？”所以他固执，固守自己的这一块“根据地”，这样就显得愈加孤单、孤立，不能跟团体融洽相处。

在团体中难以生存

如果是这种心态，那怎样在团体中和人相处啊？这样的人经常处在一种无形的冷战中，执事、当家师都说他三四遍了，怎么说他都那样，后来大家也不想说了。虽然不说，但心里也不接受；他本人也知道，人心是很灵妙的，不说也知道。所以，他与团体处在一种无形的冷战、对立和僵持的状态中。如果一个人在团体中处于这种状态，他怎么生存下去？在这种情况下，他会很烦恼，也不敢跟大众热情互动，也不敢见人，不敢笑，担心一笑就显得放逸、不修行，怕别人让他做事，所以就显得很不合群、很落寞、很冷漠，人格很孤立，大家会觉得他是个怪人。当然，他也会看不惯别人，因为他自认为是对的，那么别人就是错的。他会说：“我要修行，那不可能是错的啊！你们做事，都不知道修行，没道心，就是整天忙那些不重要的事情。生死大事，念佛为第一啊！这都是祖师教导的。”他心里对别人有看法，别人对他也有看法，这样互相之间肯定就不和了。

对三宝的事业冷淡

这样的人，对三宝的事业也会非常冷淡，认为没有必要做事。我就听到有人这样讲：“弘法？不是有慧净上人、净宗法师在弘法吗？我哪能做弘法的事啊？”他觉得自己不能做弘法的工作，怕耽误修行，耽误念佛；他也不能跑道场，也不能护持道场，因为念佛第一，要赶紧关起门来精进念佛。这个问题很严重，因为这会影响很多人，一般人乍一听，会觉得很有道理。这样的人很冷淡，而且会散布消极言论：“印经书、弘法、搞网站、搞发行、搞电子产品，都要耗费自己的精力，那就不能好好念佛了。”旗帜举得很高，但实际效果是阻碍了佛法的弘通，障碍了众生的得度因缘。有人如果接受了他的观点，就会觉得不能去做事，马上就少了一个发心的菩萨，多了一个阴湿的木桩。

福智双缺

在团体中不做事，也占有和剥削了他人的劳动，削减了自己的福报，这是很明显的。如果抱着这样的观念，其实只能自己独住。可是独住他更不行，因为独住需要准备房子、被褥，还要自来水、电灯、暖气，还要买菜、做饭，这要耽误多少时间啊？这样一想，还是在团体里好。可是在团体里又什么事都不想做，什么事都有人给他做好了，这样，如果不是特殊的情况，想想看，他占用了多少别人的劳动？也可以讲是剥削了人家的劳动，那不损福报吗？这样的人，他跟大家的关系处在僵持状态，他自己也知道，所以他的心里是经常处在一种矛盾、纠结的状态；但他跨不出去，打不开心门，因为正确的认识没有建立起来，总觉得“我要修行，要念佛，我不想做事”。但在大家都很忙这种环境、氛围中，他也感到过意不去，所以老是在矛盾、纠结中进退，失去分寸。最后会有什么结果呢？福智双缺。没有修到福报，因为他占用了别人的劳动，削减自己的福报，别人对他也有看法；在团体中，不努力去做事，不知道如何与大众共处，也不知道如何把念佛和生活、工作打成一片，那智慧当然也没有。可以讲，他抱着这样的观念念佛，根本就不了解净土门易行道、他力法门、乘佛愿力应该怎么念佛，还没有明信佛

智，对佛的慈悲、对这个法门的特质没有把握。这是很严重的一种情况，要么就是自私，要么就是自力修行的心态，他才会这样做，不然不可能这样。

逆势而为

不做事，不仅福报和智慧缺乏，而且也是逆势而为。什么叫逆势而为？势就是大势所趋，这个大势所趋是阿弥陀佛的大势，阿弥陀佛大势之易行道，士农工商毫无障碍，士农工商的工作都可以做，何况在寺院团体中呢？面对阿弥陀佛的救度，他不知道应该怎样乘佛愿力，没有了解佛的悲心和易行道法门的究竟方便。在利益众生方面，他没顺这个大势，在团体中不能顺势而为。团体欢迎那些生机勃勃、边做事边念佛、没有负面情绪的人，而他不是这样，所以这叫逆势——逆了大势来做。就像长江的水浩瀚而下，他逆流而上，那要费多大的劲啊？他以为腾出了空间和时间，其实是耗费了太多。顺势而为，才会轻松得力。顺着日月运行的规律，身体就会健康；坐船顺流而下，那就非常轻松；做事顺着团体引导的方向，也会很轻松。就像做生意，如果顺着国家的经济政策来做，那肯定会很轻松；国家要是不支持这个产业，还顶着干，那肯定亏得一塌糊涂。顺势，顺着阿弥陀佛悲心誓愿救度众生的事业来做，按这个理肯定轻松。如果不这样，反而把这些都放旁边，自己想一套，跟整个大势完全相背，这就叫逆势而为。

容易生病

他的心态、行为不能随众，就会显得古怪、与众不同，所以大众难容。他自己也情绪难消，很多负面情绪积累在心里，一直憋着，憋到最后就生病了，而且一病倒就缠绵不起，因为这个病往往是心理上的要求，就是他到了这个时候，已经没有办法抗拒团体的约束力和要求。团体不可能认可这样的人，除非他病了，或者年老体衰。一般人，既不老又不病，又不是大德长者，想要跟大众不一样，要自己另搞一套，那大众不可能接受他。他想要大众接受，又不可能那么快变老，最后只有一个办法：生一场病，病得天天不能起床，以此来换取自己安心和大众认可。这是很微妙的潜在的心理趋向，他需要得一个病来抵抗大家。这样的例子很多，往往是这样的情形：跟大众不和，没有顺势来做，自己觉得矛盾、压抑，人格在矛盾当中，他能不生病吗？福报也消减了，何苦呢！这种病就是懒病。这种病只要观念一转过来，一干活儿，马上就好了。

星云大师讲过一句话：做事就是修行，忙就是营养。我觉得这句话特别对。人哪里是缺乏营养啊，就是没有忙；一忙，营养就有了。

希望我们每个人，都不要成为那样的人。大病一场，常住还为他报销医药费。这是没有智慧，没有福报，没有给大众带来欢喜和利益，自己也失去很多。

二、正确的观念及利益

反过来，就是要抱有正确的观念。正确的观念会引导正确的行为，产生好的效果，得到法门的利益。要融在团体中首先，维持道场、团体的运营，推进弘法利生的事业，需要大众的共同努力。要不要弘法？当然要！如果没有人弘法，大家怎么能得到法门的利益？团体要生存，是哪一个人的事吗？是大家的。我们每个人都是团体的一分子，都有自己应该做的事情，哪怕再小，也有自己要承担的事，这就融在团体中。每个人都需要融在团体中，因为人是社会动物，我们根本就没有能力离群独居。只有哪些人可以呢？像达摩大师，他就可以不融在团体里面，他可以在少林寺面壁九年。我们要是有九年面壁的功夫，那决定可以跟大众在一起做事，没有任何问题。如果不能跟大众一起和谐做事，觉得做事影响念佛，那肯定也不能自己一个人独立，因为他的心本来就不独立。这样的人更需要在团体中，需要别人好好扶持他、磨练他、成就他。

弥陀的救度是现成的

团体对我们是很有帮助的。可以讲，人如果离开团体，必定是死路一条，而且在法门理解上也会有偏差。我们念佛，跟一般观念不一样，弥陀的救度是现成的，念佛并不是自己修行。圣道门要专门找时间来修行，而念佛是接受弥陀的救度。接受弥陀的救度必须关起门来念吗？“阿弥陀佛，我现在准备接受你的救度，我什么事都不能干，我就要这样接受你的救度，南无阿弥陀佛。”不是这样。接受弥陀的救度，自己心里答应就行了，心里知道自己是罪恶生死凡夫，要靠弥陀，意念转了，不就接受弥陀救度了吗？就像皇上说“你有罪，我现在赦免你了”，你心里认可了，罪不就赦掉了？不用把自己关起来，二十四小时来接受皇上赦免。

把弥陀的救度传给众生

念佛，不是一般理解的要如何如何修行，它很简单，是靠阿弥陀佛救度，我们通过念佛得到弥陀的救度。只要理解法门的真意，都会愿意做事。所以，在我们的团体中不愿意做事的人，我们可以判断，他对法门的理解有偏差。如果理解、接受了弥陀的救度，怎么会不发心为弥陀做事呢？这是自然的心理。只要接受佛的慈悲，愿意让弥陀救，念佛就能往生。因为自己得到这么大的好处，那就要告诉别人，怎么会躲在家里呢？会尽一切力量让一切有缘众生得到这个大利益，做什么都在所不惜、誓死不悔。因为阿弥陀佛是大公无私、大慈大悲的，弥陀救度的恩惠流到我们心中，一定会在我们心中产生相应的认识，让别人也和我们一样得到这个大利益，弥陀救度来到我们身上，我们不可能一点反应都没有。就像木头，除非没有被火点着，只要被火点着，一定会发光发热；别人碰到它，还会点燃别人。不可能被火点着之后反而变得冰冷，那只能说明没被火点着。星云大师《往生论注》里木和火的比喻非常恰当：“譬如火从木出，火不能离木也。以不离木故，则能烧木；木为火烧，木即为火也。”木，就是我们这样的凡夫；火，就是阿弥陀佛救度。我们领受了弥陀的救度，就是被弥陀的火点燃了，就一定会去点燃别人，这是客观、必然的。如果不去度众生，不去为别人服务，怎么能说被弥陀救度了呢？除

非是老了，或者病了，躺在床上没办法；即使躺在床上，愿意救度众生的心也不会泯灭。年轻人，希望你们能够更多地吧弥陀的救度传扬出去，让更多的众生也得到弥陀救度的利益。不要关起门来自己享受弥陀救度，这样在理解上就有偏差。

做事的出发点就是念佛

另外，我们做事，比如建寺院、收弟子、出去讲法，是为阿弥陀佛做事，是因为内心有一种力量，感到弥陀救度我们，有这么大的恩德，念佛恩重故。要怎么报佛恩？“自信教人信，真成报佛恩”，我们报佛恩的唯一办法，就是把这个法门传播给一切有缘众生。这样来做事，我们的出发点本身就是念佛——念佛的恩德、念佛的慈悲、念佛的救度，怎么会和念佛有冲突呢？做事根本不会影响念佛。这种做事和阿弥陀佛是一体的，我们就是做阿弥陀佛的手、脚、口，阿弥陀佛怎么会把我们舍弃呢？说做事影响念佛，就等于说阿弥陀佛的手影响阿弥陀佛念佛，那是不可能的，因为是一体的。所以，我们做事本身，就是感念佛的恩德。不管在哪个部门做事，像上殿打磬、扫地等等，本身就与阿弥陀佛是一体的，本身就是念佛所流淌出来的，无不从此法界流——从念佛法界所派生出来的，就是念佛的一种表现形式。扫地可以在家里扫啊，为什么要来寺院里扫？在这里扫和在自己家扫是不一样的；开车，在这里开和给自己家里开，也是两回事。如果什么事都不做，只要念佛，说明他对法义的理解有偏差，理偏路狭——理偏，路就狭窄，不知道念佛的路非常开阔。胸怀开阔，在道场里做三宝的事业，本身就是从念佛利益、法喜、恩德中所派生出来的。如果没有体会到这些，就是法身枯瘦，没有营养，没有得到法喜。如果是做世间的事情，或许会耽误念佛，因为世间的事情和念佛不相关，不会把我们引导到三宝中，做买卖、赚钱会影响我们念佛。当然，如果会用工的，也可以用功；但如果是初学，就会有影响。在念佛道场做事，绝对不会影响念佛，反而会提醒我们念佛。打个简单的比喻，如果在弘愿寺剃度出家，那么再懒，往生也已经百分之六十的把握了。为什么？首先是很专，道场不允许你杂，一天有两堂课要上，一不上殿，僧值师、当家师还要找你；遇到居士，居士合掌念阿弥陀佛，你也要念一声；出门也不好意思甩手，哪怕不念佛也要挂串念珠，多少也要念几句；经过山门，大喇叭里放着“南无阿弥陀佛”，你听到也要念几句。不管怎样，从早到晚都已经埋在佛号里面了，所以基本上决定往生了；万一还没决定往生，临终时寺里肯定有人帮你助念，不可能不管你。

做事成就念佛往生

做事对我们很有帮助，因为我们做的所有事情都和念佛相关。不管是在法务部、发行部、库房，还是在厨房，我们在寺院做事，和在社会上做事不同。我们在这里做饭给谁吃？给念佛人吃，要知道这功德都在你身上，意义非常大。如果为佛门做事，反而妨碍你念佛，让你不能往生，假如这个道理能够成立，等于是佛教自己掘了自己的根啊！这等于说，我们不能为了大众念佛而做事，要弘扬佛法就会障碍往生。到最后每个人都关起门来念佛，而不做事，那道场就会垮掉，团体就会散伙，经书也不印了，网站也要关闭，也没人讲法了：都不做事，佛教还能发展吗？那是佛教断自己的后路，这个道理不可能成立。有这么一个例子：有个人念《金刚经》，他自己不念佛，但是他劝过一位老太太念佛，说：“你不会诵《金刚经》，又修不了禅，那就念阿弥陀佛吧。”这位老太太很有善根，听他一讲就回去专心念佛，“阿弥陀佛，阿弥陀佛，阿弥陀佛……”最后往生西方极乐世界了。后来这个念《金刚经》的人得病暴死，到地狱去见阎罗王。阎罗王说：“你功德不小啊！你曾劝一位老人念佛，这位老人已往生了，你因为这个功德，能够往生净土，所以召来相见。”他说：“我发愿念《金刚经》一万卷，还要巡礼五台山，现在不想往生。”阎罗王说：“诵《金刚经》虽然很好，不如早点往生净土。”他还是不改变主意，阎罗王就放他还阳了。他回来就讲了这个故事。他自己念《金刚经》，劝一位老人念佛，老人往生了，就凭这一点，他就可以往生。我们在弘愿寺做饭、扫地、做网站、流通经书，那么多人吃了我们做的饭都念佛往生了，我们还能不往生吗？如果我们不往生，等于说六方诸佛没一点能力——他们扔也要把我们扔到极乐世界去啊！那些吃了我们做的饭的念佛人、看了我们寄的书的念佛人，他们都能往生，我们怎么能不往生？

以已蒙佛教的心做事

在这样的念佛团体里面做事，往生肯定没问题。不要以为做事会影响修行，如果有这种观念，就是将修行和做事割裂了；也是因为没有平生业成，你才会这样想。如果已经平生业成，已经被弥陀救到了，怎么还谈得上担心阿弥陀佛不救你，影响你往生？都已经是被弥陀救到船上的人了，对没上船的人喊一下都不愿意喊，却说：“我不能喊，我喊会影响我到彼岸。”你已被阿弥陀佛救到船上了，一切众生都是我们的父母、兄弟姐妹，他们在大海里沉浮挣扎，你都不能帮着喊一下吗？我们所做的，不过是帮弥陀喊一下，“注意了，快上船！”就这么简单而已。所以，我们是在了解教理、安心念佛的基础上，以已蒙佛教的心态来做事，做得多欢喜！我不觉得做事有什么苦恼，我经常想到昙鸾大师讲的“园林游戏地门”——菩萨度众生像园林游戏。当然，我们现在还是凡夫，在道场里做事，不能做得像菩萨那样圆满自在，不过多少能感受到一点。生死园林，就是指菩萨不厌生死、不厌度生的事业，像在公园里游戏一样。像小孩子玩游戏，再怎么玩都不累，玩到晚上，天都黑了，父母喊他回来，他还要玩。这就是第五门——园林游戏地门，是出门。我们得到弥陀的救度，不是我们有什么能力，我们也是在生死园中，但要把这句名号传给一切有缘人，让他们也得到救度。我们来到这里干什么？都是演一场戏，每个人都是演员，把自己的角色演好——你演当家，他演执事，大家把众生都演到西方极乐世界，就是要劝他们念佛。这样，在这个世间，我们会感到很自在，是园林游戏的心态。如果你没这种心态，说明还没有明白什么是“平生业成”，在法义理解方面还要进一步用功。

以念佛的心做事

我们是以念佛的心做事，而不是以做事的心做事。我们做事本来就是念佛，前面讲过了，是感念佛的鸿恩，才来做事。我们不是来这里找份工作、拿工资，我们就是因为这个法门好，得到

佛法利益而来做事的：这就是以念佛的心做事，不是以做事的心做事。以做事的心做事，就是孤立、片面地看事情。比如你在寺院厨房里做饭，对法门的理解、对弥陀救度的信受很深，所以炒菜时心里美滋滋的，做的饭就好吃；我们扫地、接待、在殿堂里带信众，都是以念佛的心来做，这样才能做到很法喜。

做事是为弥陀

我们和弥陀是一体的。我们做的任何点点滴滴的事，阿弥陀佛都能听到、看到。要知道我们是为弥陀做事，不是为其他人做事，因为阿弥陀佛救度了我们。比如你在危难的时候，有人把你救下来，救你的人是位大富长者，而你是个无家可归的人，没地方住。这位大富长者把你救下来之后，带你到他庄园里，给你一间房住，给你安排工作——看门；不仅救了你，还安置了你的生活。看门看久了，你就忘了长者的恩德，说：“老板，你就这么对待我？人家都加工资，你不给我加工资啊？”忘了是长者救了你，不然你命都没有了。阿弥陀佛把我们救到西方极乐世界，这六字名号，把我们的生活供养全部都包了——寺院里有地方给我们住，什么都有，我们给佛做些事不行吗？还起烦恼。我们为弥陀做事，遇到不懂佛法的众生对我们误解、不敬，都可以理解，或者我们自己受一些苦，也是应该的，不要觉得这有什么了不起。我们为阿弥陀佛做事，要认清阿弥陀佛是我们的主人。我们知道谁是主人、为谁做事，就不会随便罢工。做事的过程中跟别人关系搞不好就来气，就不干了，这是错误的。你念佛、做事，总是要成熟、进步，阿弥陀佛就安排几个人来加持你。他们是阿弥陀佛派来的，你怎么能够抵抗呢？“我对阿弥陀佛无限虔诚，粉身碎骨都不怕，我就怕某某人！”不用粉身碎骨，你只要安安心心、不苦不恼、心平气和地把分内的事做好，就对得起阿弥陀佛了！

做事也是一向专念

我们听收音机，是要听杂音，还是要听播音员的声音？总要想听播音员的声音，不是专门听杂音。别人的是非、长短、评论、埋怨、委屈，那都是杂音；我们做事，我们的心要听阿弥陀佛的声音。阿弥陀佛都是表扬你、鼓励你、赞叹你、支持你、肯定你、安慰你，因为你是为阿弥陀佛做事的。要听阿弥陀佛的声音，这是主人的声音，佛说要做什么，你怎么能不做呢？这个方向要明确，这也叫一向专念——时刻盯住阿弥陀佛。不是看别人的脸色，要看阿弥陀佛的脸色。即使所有人都不高兴，也没关系，只要阿弥陀佛高兴就行了，这不就是一向专念吗？如果别人一说什么，你就不干了，那还叫一向专念吗？那就偏差了。

做事是靠弥陀的力量所以我们做事是靠弥陀的力量，不是靠自己的力量。靠自己的力量就会感到很困难，感到没有力量。其实，在道场做事很好做，只要两个字——听话。让你怎么做就怎么做，不要掺杂自己的东西，这有什么难的呢？发指令的人一定是在他的职位上发的，他发了，就要担因果，他不可能随便发指令叫别人做事。当家师有他的分寸，安排谁做什么事，他肯定有考虑。这样才是一个整体，就很简单、很顺畅。如果想得太多，“他怎么不叫别人做，就叫我做？他怎么这样对我？”这就是没有智慧。

做事是助业称名是正定之业，在寺院里做事就是助业。这是少不了的，助成自他念佛往生的业因，对大家都是很有帮助的。我们的心其实很浮躁，如果没有事情做，就会花很多时间打理妄想杂念，还要对抗大众，在这方面耗太多的精力。那不如随顺自然，融入大众，大家欢喜，你也过得快乐，念佛也念得顺畅。所以，做事并不妨碍念佛，反而有助于念佛，因为做事和念佛是同步、同向、同德、同体的。同步，一个步调，都是做对三宝、对法门、对众生有利益的事；同向，一个方向，都向极乐世界；同德，都是功德体内的事情；同体，做事和念佛一体不二。这样当然就非常有益，而且正行和助行可以互相调剂，不因为单一念佛生疲厌心。初学念佛的人，让他关在房间里，一天到晚念佛，给他送吃送喝，一个月什么事也不让他做，行不行？很多人不行，也许三天还行，三十天太长了，有的人三天都不一定熬得住。为什么要有正行、助行呢？就是要有一个调剂。因为我们的心都是很野的，所谓心猿意马，不能与寂静的佛法相应，这个时候就要有调剂。与其用那些胡思乱想来调剂，不如做三宝的事业来调剂。这个事业本身就能增长三宝的力量，能给众生带来解脱的因缘，也能增加自己的福报，还能调节自己的心，所以正助刚好合一，这样多好啊！这样的好事不做，那就亏大了！所以你念佛，同时配合常住做点事，正行和助行调剂，心里有空间可以调节，不会疲厌，就会有法喜，就会长远。做事的时候，比如做财务，或者校对文稿，要很用心，这时候没有在称名。即使你没有称名，你做的事情也和佛心、佛德、佛愿相连，因为你做的事是帮阿弥陀佛做的，阿弥陀佛很高兴啊。阿弥陀佛要通过众生做事，所以我们在做事就等于是阿弥陀佛在做事，他就很高兴，佛心就很欢喜。你是凡夫，做事的时候忘记念佛，阿弥陀佛说：“没关系，你代我做事，你是我的分身之一，我记得就可以了。”你在船上打扫卫生，照应乘客，那船长能把你忘了吗？那不可能啊！所以，只要做事，在三宝的船上，和佛心是一致的，和佛德是一体的，和佛愿是相连的，没有任何问题！如果在世间做事，能行吗？就不行了，就被牵到世间去了。如果在圣道门里做事，虽然积一些福报，但是和念佛还是疏远一点。所以在弘愿寺、悟真寺，在这样的团体里做事，你是进了保险箱，被六字名号装进去了，怎能不往生呢？肯定往生！

做事和念佛动静结合

通过念佛和做事，反复调摄、历练，我们的心就会安住下来。如果专做事也不行，整天做事也烦，毕竟做事要起心动念；专念佛也不行，太静，一般人受不了。所以，动静结合：做做事，念念佛；念念佛，做做事。这样，心就会安稳，就能安住。人的心就像水一样，把它放到荒野是不行的，肯定会散掉，自己管不了自己。所以有的师父想去闭关，想去住茅棚，我们暂时还不允许，因为他的心肯定会被放掉。心像水一样，一定要给它渠道。什么渠道？就是念佛和做事这两条渠道。有了这两条渠道，心水就自然顺着往前淌，自然往阿弥陀佛那里流。这也是福智双修，人我兼利。修福，在团体中，扫厕所，打扫卫生，做厨房的事，守殿，做维那，做任

何事，欢欢喜喜地做，就是在修福；智慧，念佛就是智慧：这是福智双修。人我兼利：这样做，自己念佛往生，业因满足，也能促成有缘的众生往生业因满足，这样不就我都得到利益了吗？

团体和个人相互增上

一个人在团体中，能借团体之力，能与团体之力相互增上，如雁在群。也就是说，个人要善于借助团体的力量。我们在团体中，肯定会借团体的力量。比如我在团体中，会借大家的力量：我吃饭，就要靠大厨；上街，要有人开车；上殿，要有人燃香，等等，都是借大众的力量。那大众也借我的力量：我把讲义编好，跟大家在一起谈法义，我就把力量用出来了。这就是互相借力，彼此合作。社会上都是这样，不可能所有人都做农民，也不可能都做工人，要互相借力：大众为你服务，你借了团体的力量；你在团体里做一份工作，也给团体奉献了力量。比如你把院子扫得很干净，大家早上一走出来觉得很舒心，这就是给了团体力量。这样的团体给别人展示的，就非常有序，活泼，有力量。我们既借力，又给力，这叫相互增上——你增强我，我增强你，大家会不断提高。打个比喻，大雁在飞行时，一定是个群体，前面有领头雁，大家利用空气动力学互相借力，这样飞最省力。如果单飞，你飞你的，我飞我的，那每一只雁都会很累。我们在团体中也是一样，互相借力。

做事要观察因缘

我们要善乘弥陀之力，做事要观察因缘。不用担心不会观察因缘，在团体里做事，只要听从安排就可以了。比如我们听上人的，上人有这个智慧，只要跟着做，就是乘上弥陀的愿力了，让你念佛就念佛，让你做事就做事。观察因缘也增加弥陀的力量。这句话需要解释。倒不是说弥陀的力量不圆满，需要我们来增加——凡夫当然也没这个力量。弥陀救度众生，他要通过法的因缘来展现。如果我们不出家、不弘法，也不住持道场，那弥陀自己怎么度众生？他是无相的法身、极乐世界的报佛，在这个娑婆世界度化众生，一定要通过种种因缘。所以我们要把这样的因缘尽力散发出去，等于我们是阿弥陀佛身上的一个个细胞，这些细胞很活泼、很有力，那么这个法身就会很有力量。从这个角度讲，我们是增加了弥陀的力量。这样，阿弥陀佛欢喜，众生也欢喜。

做事能得到加持

这样我们就能得到加持：因为融入团体，为团体增了光荣，增了力量，那团体当然就会加持我们；我们为弥陀增加了力量，那弥陀当然也欢喜加持我们；诸佛和弥陀是同体的，也肯定欢喜加持我们；众生得到利益了，众生欢喜了，那肯定也欢喜加持我们。一个凡夫，得到弥陀、诸佛、团体和众生的加持，那他肯定能过快乐的日子。这是正面的加持。如果反过来，你把这几方面都“得罪”了，我行我素，那结果就是：众生不欢喜，团体不欢喜，弥陀也不欢喜。那就危险了，你就要得病了。《往生论注》讲“菩萨巧方便回向”，从教理讲起来比较长，简单讲，所谓回向，就是小功德能成为大功德，小福报能成为大福报。不过这里有个善巧的问题。什么是“巧方便”呢？在念佛团体中无私无我，听话，这样来为弥陀的事业做事，这就是最善巧、最方便的回向。就像一滴水进了大海一样，只要在团体里做事，整个团体弘法的功德、力量都是每个成员的，人人全部都得到。因为个人和团体是一体的，每个人得到的都是全部。这个力量多大啊！如果彼此分开，成为个人的，哪能有这个力量？绝对没有！简单举个例子：一群人到寺院来打斋（供斋），那就每个人一份；如果你一个人来，就不会给你打斋。这不就是团体的力量吗？阿弥陀佛的道场，阿弥陀佛在极乐世界知道，会加持。比如国家领导人出去视察，会去视察一个单位，不可能去视察某一个人。那阿弥陀佛要来视察，他肯定到弘愿寺、悟真寺来视察。当然阿弥陀佛可以分身无数，你一个人也可以视察到。但道场是他更关心的地方，所以这个地方的加持特别大。道场的每一个人，心是完全开放的。对弥陀、对众生、对团体、对诸佛完全开放，就会得到很多善的、阳光的、正面的信息和能量的加持，他的心就会非常阳光，非常自信，非常有力量；同时他会感染周围的人，能够给他们信心、勇气、爱和力量。在团体中活得很阳光、很充实的人，他跟别人交往，都是满面春风，一团和气；别人与他接触，自然会受他感染。在团体中，不愿跟别人接触、自己躲起来修行的人，脸上不会有光彩，缺乏自信，没有阳光，不能给别人勇气、爱心和力量，这样就不好。没有正确的心态、认识，就有所不足。

为弥陀做事，烦恼也成功德

话说回来，我们给阿弥陀佛做事，因为我们是凡夫，一点烦恼都没有也不可能。人事总会引起一些烦恼，不过这要有正确认识：为弥陀做事，烦恼也成功德。打个简单的比方：你为保卫国家出去打仗，如果受伤了，国家会给你记功，给你挂军功章，还养你一辈子。为什么？因为你是为国作战。你如果为家里争一亩三分地，把腿打伤了，那会给你记功吗？那是不可能的，因为你是为自己。现在我们是为阿弥陀佛，为极乐国，如果烦恼把我们的头打破了，心里受伤，那弥陀会给我们记功的。你不要觉得自己受伤了、倒霉了，要知道你的功德很大，阿弥陀佛为你记了一功。有人发表意见，放在微博上，你马上想到：“没关系！靠阿弥陀佛更稳当，功记得更大。”这都是有数的，放心！如果我们因为弘法利生受到别人的威胁，要知道背后有人为我们撑腰——韦陀菩萨拿着宝杵站在你背后，谁能威胁你？

做事就有机会蒙受善知识的教导

另外，我们只要做事，就有机会蒙受善知识的教导，这个很重要。善知识很多，比如说佛畅做财务，他就是这方面的善知识，和他一起做事，那你不学也得学啊，你也懂得一点财务了。再比如说宗道法师编简报，有时来问我，我就要和他交流意见，那我不可能有所保留，我所知道的会毫无保留地告诉他；如果我已经全部给他了，还不够，那就把上人搬出来，这样，他进步就会非常快。还有宗众法师，我请他帮我打字、做表格，他就会问我——他做了才会发现问题

，我才会跟他讲。所以有机会跟善知识接触，这是非常重要的。善知识当然不限于某一个人，善知识很多，只要和我们相应的，都可能是善知识。比如说净业法师，假如他不做事，他能遇到佛海吗？他因为做事，才发现佛海有丰富的阅历，有成熟的经验，从他身上学会怎么做人、做事，怎么使环境宽松，这些是花钱买不来的。你发心做事，不会吃亏的。你给阿弥陀佛做事，阿弥陀佛能亏待你吗？不可能。所以这是非常大的利益。如果不做事，你就得不到这个利益。人不可能生下来就是佛，也不会没人教就自己成佛。人做事的时候，容易听得懂，进步就会很快；如果不做事，就是有善知识告诉你，你也听不懂，没有素材，那当然就不会进步，所以这是非常重要的！

做事能增进机法深信

我们在做事的时候，能增进机法深信，会让我们对法义增加理解。我们学了很多，都是书本上的，讲机深信：“南无阿弥陀佛，我是最罪恶的生死凡夫。”但是遇到事情呢，还是认为自己对，“我是一个比较好的凡夫，是他错了。”这时就忘了自己是罪恶生死凡夫了。所以，如果不做事，关起门来，不跟人打交道，还自我感觉挺好；一做事，你就会发现：“我真是什么都不是！”做事的前提就是：要听常住的话，任何事只要起了烦恼，就是自己的过错。你反观自己：“我怎么又错了，我怎么今天又起烦恼了，我怎么又惹人家不高兴了？”你就会发现：做事真的非常难以圆满，烦恼很深重，罪业很深重。所以，对机深信自然会加深。加深机深信有什么好处呢？它会让我们的心谦和，会让我们的心柔软，会让我们很舒服，会让我们低调，会消我们的业障。慢慢地，业障就消了，就不那么刚强了。如果不做事，就没有机会照见自己，虽然对别人没什么不好，但是自己无法进步，总是有很多矛盾、扭曲，看事也不透彻，智慧短浅，还会得病，自己还不知道是怎么回事。

做事使人谦敬满足

另一个方面，做事能让我们更能体会佛的恩德，自觉愚恶，能够谦卑，能够敬重别人，而且心里感到很满足：“像我这样一个罪人，这么没有能力，大家都帮助我，大家都对我这么好，我是哪辈子修来的福报啊？我太满足了！”一切的苦恼不就是从不满足而来的吗？满足了，不就幸福了吗？什么叫幸福？满足就是幸福，知足常乐。如果不满足，这人多痛苦啊。什么都满足，你就安乐了。那么这从哪里来呢？就要通过做事来锻炼，才能够在这方面成熟起来。为什么呢？所谓“养儿方知父母恩”，你自己不做事，就无法亲身体验，就会有很多牢骚，怪当家师不公平，怪执事跟你过不去。你去做事，就会知道：“原来做执事有很多为难的地方，我真是的，当初怎么不知道体谅人家呢？那何况是佛呢，佛为了救度我们，要付出更多。”这个时候你就体会到别人方方面面的不容易，你的心态一转变，心量自然就打开了。

念佛和做事打成一片

同时，经过反复历练，念佛和做事能打成一片。不然的话，你把门关起来，什么事都不做，永远也不能打成一片，因为没有事情来给你历练，念佛很难相续。听不得半点不顺耳的话，见不得别人的脸色，一点小事都不能担，那这个人有什么用？稍微遇到一点小事，就像小风一吹就要感冒。通过念佛和做事，在团体中就变得柔韧，念佛和做事打成一片，能动能静，动静结合，做事的时候，心会很安定。有的人做事牵挂两头，心里不安，怕做事耽误念佛——不会的！要知道，做道场的事，完全跟佛的意志相应，做的是佛的事。不做事的时候，佛号自然就提起来。当然，这需要反复地练习，我也没做得很好，大家都有这个过程。我们讲念佛相续，怎么相续？所谓“竹密不妨流水过，山高岂碍白云飞”，念佛和做事，在心里自然成为一片，这就是相续。不是突击念佛，好像摆个架子，专门找个时间念佛，那就是突击心理，心不稳定。当然这也需要扶持、规范，慢慢训练。训练久了，心就会定下来。这个时候，有事做事没事做都不会影响，有事就做，没事也很安静。而现在是有事怕做事，没事也心里发慌。这都需要历练。经过人事历练，你就会善解人意。通过做事，你就会体贴别人，因为做事就会跟别人发生冲撞，甚至矛盾不断，这时候就会逼得你站在对方的角度考虑问题。对方有情绪，意见表达过来，反复几次以后，你心里会总结：“哦，原来对方是那么想的。怎么我没想到呢？我应该这样来做比较好，我应该体贴他。”这样不就好了吗？这就是成熟、圆融，心就会更加柔软。

做事培养敏锐的观察力

同时，做事能够成就我们敏锐的观察力，不做事是判断不出来的。一旦做事，会有很多复杂的人事纠纷，种种的因缘变化。在做事的时候，你要判断，要观察，要抉择，还要请教身边的人，心里在琢磨：这件事要怎么做？进又进不得，退又退不得；上又上不得，下也下不得。这个时候最能考验我们的耐心，最能锻炼我们的忍耐力、判断力和智慧力。如果着急上火，那是没必要的。每个做事的人都要经历这个过程，不做事就不会有这种磨练，这是很好的一种锻炼，你能学会观察。

做事培养意志力和决断力

敏锐的观察力是通过做事锻炼出来的，坚强的意志力也是通过做事锻炼出来的。什么叫坚强呢？“为了弥陀的事业，我一定要走下去，一定要这么做！弘法事业一定要做到底！肯定要做到底，除非做不动了！”为了完成这件事情，会经过种种的魔考，在这个过程中，你的意志就会越来越坚强。而且还能培养无畏的决断力。人要决断事情，心中要有胆气，没有畏惧，否则就会该决定而决定不了。不管在哪个部门做事，都要作决定：当家师有当家师要决断的地方，厨房买什么东西也要有决断，这都是锻炼出来的。通过做事，你就会有胆气，没有畏惧，“就这么做了！”深思熟虑，作出判断，然后作出决定，也养成不随风倒舵的定力。什么叫定力？双腿一盘，三个小时不动，这是一种定力；做事心里很有主见，很有主张，不随便动摇，这也是种定力。做事培养智慧善顺因缘，有知其根本的智慧力。因为我们要做事情，要判断种种因缘，这是需要智慧的。做事情，要看因缘成熟了没有，是不是必须要做，应该什么时候做，不

盲动，就会很稳当。所谓“静如处子，动若脱兔”，安静的时候像大姑娘一样，坐着不动，因为因缘还没有到；一动起来，就像兔子撒腿一样，“嚜”就出去了，因缘已经到了，不能再等了。如果不做事，你就没有机会观察和磨练。有时候你会发现：哦，原来几年前做那件事太小题大做了，根本就没有那个必要。这样不成熟了吗？

开车喻

就像开车一样，老司机开车，起步、拐弯、让路、停车，几乎感觉不到他有任何障碍，很稳当，坐他的车特别舒适。换一个生手，他经常会责怪：“怎么搞的，你这个人不会停车啊？”“这个拉车的怎么搞的，车摆的不是地方啊！”“这路怎么那么窄？旁边为什么还有石头！”有很多理由。他自己水平不高，还赖别人。做事就像开车一样，寺院运作这部车你得驾驭它，知道什么时候踩油门、什么时候踩刹车。前面明明堵车了，你还使劲踩油门，那白白浪费燃油。很多人做事就是这样的，他在那里白使劲。你告诉他说：“前面塞车了，你就熄火吧，不要踩油门了。”他还使劲按喇叭，根本就走不动啊！因缘没有到，那么着急干什么？

种地喻

像农民种地一样，种子撒下去，春天还没到，没发芽，你着急了，拿开水泡，在地里烧把火，这样管用吗？不管用。这个时候，时节因缘没有到，你可以回家睡大觉。这都要通过做事来判断。比如我们来到悟真寺，我们要做什么，那要看因缘；要怎么开展工作，也要很小心，很谨慎。当然，我们未必都判断得很准，但一定要判断，要有机会锻炼。我们做事是为阿弥陀佛做的，要配合阿弥陀佛的节律。像跳舞一样，跟着节拍跳，脚步踩准点。点踩得准，就跳得好，就跟阿弥陀佛配合得好；如果步子乱了，那就白费劲，就是做没有必要的事，就要改进。

做事成就五根五力

做事会增长我们的判断力，成就信、进、念、定、慧这五根五力。《阿弥陀经》讲“五根、五力、七菩提分、八圣道分”，什么叫五根？就是信、进、念、定、慧这五方面要扎根；扎根之后，不断生长，就有力量。“信”，就是信心，就是机法两种深信。信为什么要扎根？如果不扎根，就是飘忽的。通过做事，不断磨练，就会扎根。我们真的是罪恶生死凡夫，如果不做事，腿一盘，自我感觉挺好，还自以为不太罪恶，挺不错的，还看不起人家：“你们都不会修行，就我有修行。”没有惭愧感，没有机深信。“进”，就是精进不息。通过做事，你会有精进力，勤奋做事，勇猛念佛。“念”，就念念不忘，念阿弥陀佛。“定”，就是不随风倒舵，不摇摆，坚持正确方向。“慧”，就是智慧。

做事成就菩萨六度

通过做事，还能成就菩萨六度——布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧。首先成就布施度。你完全把自己奉献给大众，把分内的事做好，这就是布施。所以不要那么自私，给自己画个小圈子。要舍得把自己交出去，把自己奉献给大众，大众不会耽误你。有人担心：“我身体不好，做那么多事万一病倒了怎么办？”真的病倒了，你福报修得非常大！不要担心，你如果真的病倒，大家会照顾你。做事，不为自我，就是无私，也就是持戒——戒贪，戒私。做事，会有很多挫折，这就是培养忍辱。做事，百折不挠，勇往直前，就是精进。总之，在做事的过程中，心量日见广大，福慧日益增长。

做事扩大心量

心量是非常重要的！心宽的人，活得很自在。所谓“君子坦荡荡，小人长戚戚”。小人为什么长戚戚？就是因为心眼小、小肚鸡肠。心眼小，就过得很憋屈。心量怎么能大起来？要通过做事给你撑大。因为做事就会有很多人事关系，你必须要撑大心量。比如说，宗报法师不做当家师的话，就自己管自己，没问题；他要做当家师，就不那么容易了，只有委屈自己、成全别人，不能随便发脾气，这样心量就会逐渐扩大。因为你要容人啊，你对所有人都要容得下，好的、坏的，骂你的，向你脸上吐唾沫的，什么都有，那你能容得下，你的心量就大了；心量大，你不就是阿弥陀佛了吗？心量小的人最痛苦：心里一点事都放不下，看见谁都不顺眼，在那里颠三倒四，翻来覆去睡不着。通过做事才能让心量扩大，而且福报、智慧都会无形中日益增长。因为你在为大众服务、操劳，而且随顺这个团体，随顺善知识引导，放舍自己，这样，福报、智慧自然就增长起来了。

做事自利利他

我们做事，为大众服务，表面上看着像吃了亏，其实点点滴滴都不会吃亏，而是占了便宜——阿弥陀佛的便宜可以占。如果关起门来什么都不做，好像占了便宜，其实是占不到的，还要吐出去。怎么吐出去？刚才分析过了，到最后没办法，生病了。所以要利他，主动地、完全放开身心地为大众、为团体、为他人做事。利他就是自利，就是对自己最大的利益。大家喜欢你、赞叹你，你又很放松，得到大家的认可、赞叹，多好呢！“自利的诀窍就是利他”，这句话是我经常复习的。自利是有诀窍的，自利的诀窍就是利他，给别人好处。你在家照着镜子对自己笑，那有什么用？要出去对别人笑。想要别人对你有笑脸、对你温和、对你好，那要怎么办？怎么得这个自利呢？诀窍就是利他。看见别人笑一下，力所能及帮别人的忙，这是个不二法门。我们在团体里做事就是利他，也是菩萨方便巧回向。如果只顾自己做，那就吃亏了。如果为大众做事，佛也念了，事也做了，得到的利益就特别大。念佛和做事不矛盾，不会互相影响，反而会互相成全。下面说几个譬喻，说明念佛和做事的关系。

念佛如桥面，做事如护栏

念佛就像是桥面，做事就是护栏。桥如果没有护栏，是很危险的。如果只念佛不做事，一般人到最后就不念佛了：一开始精进用功，过一段时间，他不念了，念不下去。做事，通过三宝的

事业，就像栏杆把我们护在念佛里面。有事情做，心就很安稳，就会安住。

念佛如根，做事如土壤

念佛如根，做事如土壤。念佛像一棵树一样，它的根要靠土壤才能生长，做事就是土壤。没有土壤，根往哪里扎呢？通过在团体里做事，念佛的根就会更加发达，这棵树就更加坚固、稳定，就会成长，就会有力量。

念佛如吃饭，做事如运动

念佛如吃饭，做事就如散步、运动。吃饭是很重要的，一餐不吃都不行，但是也要运动。光念佛，什么事都不做，等于吃了不容易消化。当然，老师父就只念佛，他们的树根也不需要生长了；另外，这也是团体安排的。到了这个年龄，这个身体状况，常住安排他们只念佛，他们跟你们年轻人不一样，各有各的安排。

总结

最后，还是以星云大师的话作为总结：做事就是修行，忙就是营养。这两句话是星云大师的心得。我和大师感受相同：忙就是营养，不忙就没有营养。这个营养是法身营养，有营养就会法身强壮。所以在团体中，大家要欢喜地做事、踊跃地做事。像上人讲例子，实相法师边做事边念佛，不与人争，亦无怒容。他所在的团体还不是专修念佛的团体，他做的事也不是专修念佛的事。我们条件比他好，做事和念佛是一体的，点点滴滴都做得恰到好处。在我们这样的团体里面做事，千万不能把做事和念佛看成两片，这两者完全是一体的，因为我们这个道场是专修念佛、专弘念佛的道场，我们等于是阿弥陀佛在娑婆世界的一个代理站，这是阿弥陀佛给我们办的道场。不要以为我们自己能办，那是不可能的！阿弥陀佛是法界藏身，他的法身遍满虚空法界。我们每一个念佛人，就是阿弥陀佛法身上的一个细胞、一个分子。我们整个道场，就是阿弥陀佛身上的一个穴位，是他身上最重要的部分。经书法宝流通，就是阿弥陀佛的经络、气血在运行。流通到什么地方，等于是阿弥陀佛法身的气血就送到那个地方，那个地方就有了营养，就可以教化，众生就可以得利益；如果不做法宝流通的事业，不做弘法利生的事业，那是断了阿弥陀佛的气血。所以，不要以为是在做事，我们只是阿弥陀佛身上的一部分。障碍弘法事业，罪过是很大的。法义的流通非常有必要，每个人都要信心欢喜、勇气百倍地来做。我们在这个道场里，有正确的信仰，随顺大众做事，早晚两堂课跟着上，就像进了保险箱，四面都合上了。就是说，我们在阿弥陀佛的道场里做事，不往生的可能性不存在。我们做的点点滴滴的事情，都做在阿弥陀佛身上，所以这个功德不需要回向。而且我们所做的事，所利益的对象，都是我们的历劫父母。这么一想，做事就非常有力，非常有信心。今天就讲这些，希望对大家有帮助。

念佛与做人

净宗法师2013年4月12日讲于弘愿寺

一、念佛和做事

“念佛和做事”这个题目，我曾经在悟真寺和大家共同讨论过，在弘愿寺也有必要共同讨论。

要念佛也要做事我们这里是专修念佛的道场。在寺院是要修行的，一些自我认定比较讲修行的出家师父，可能抱有一种观念：“我到寺里来，尤其是到了弘愿寺，就是要专门念佛的；做事非我所愿，会影响我的修行，耽误我的时间。”所以，常住安排做事时，观念上就不以为然，行动上也难以跟进。这种观念是需要调整的。我们这个专修念佛法门，普遍适应一切士农工商。禅宗讲“担柴运水，无非妙道”，参禅未必要在禅堂里打坐，挑柴运水都有道。慧净上人曾经讲过，实相法师“边作务边念佛，不与人争，亦无怒容”，这是非常好的一个典型案例。当然，对我们念佛人来讲，抱有刚才说的这种专门念佛的观点，也不能说没有一点合理性，但要视不同情形来判断：如果是年龄比较大的，心智也比较稳定的，那常住就不必安排事情给他做，因为年纪大了，精力有限，那就可以专修念佛。像我们寺院里的一些老师父，他们特别愿意念佛，那就在这方面多多用功；年轻一些的，虽然每个人不一样，但是总体来讲，要适当做一些事，这样比较妥当。

通过做事交流互动我们的心是需要交流、互动的，所谓流水不腐。如果没有事情做，就会渐渐偏离团体，自己也觉得与大众疏远了，慢慢就会越来越封闭，越来越萎缩。好比我们的身体，每一个部位、每一个器官都是有作用的，如果哪个部分没有作用了，那就病了。在弘愿寺这个团体中，我们每个人都像身体的一部分。对于身体来讲，气血要运畅，每个部分都要参与。整个团体的运作，气的运行，需要从每个人身上贯穿起来。所以丛林特别讲究出坡、共修、闻法，每个人都必须参加。如果某个人脱离了，也不领一份职，这样就会把自己从团体中分化出去，心就会慢慢封闭，出现故障。这种做法，就是在对人事、团体的判断上，对自我需求的层面上，缺乏正确的判断，这样的人特别需要在事务中磨练。通过做事，能增长我们的福报，也能让我们的心活泼起来。人需要通过做事来互相交流，互相促进。一个人在房间里待着，有吃有喝，你待得住吗？一般人待不住。有的人就要找别人吵吵嘴，吵嘴也是交流，心有了运动，就快活了。遛狗也是交流。心理学家发现：女性做母亲，在照管孩子的时候，她很勇敢，也很有智慧，心智也比较平衡；孩子长大了，工作、恋爱了，跟妈妈交流少了，她精神上就觉得孤单，容易犯毛病。心理学家就建议她去养一条宠物狗，这样她的爱心有一个表达的对象，有一种交流。所以现在宠物狗这么多，我们现在知道了，这不是没事做，它是有作用的。

做事使人历练成熟寺院鼓励大家独立，不串寮，不讲是非，这需要我们有比较健全的心智和独立的人格，但我们必须经过历练才能成熟。如果有事做，通过做事，向执事请教，或者向师父

善知识请教，有了这些交流，对我们会有很大的帮助，对我们学习法义也有好处。《宗风俗谛》我们每天晚上都在背，“对他人恩慈体贴，对自己谦卑柔和”，背完了对人还是挺厉害的，“我就是不愿意，就是不服输，就是不服气……”心还是很硬。通过做事，我们就能对境练心，发现自己的不足，学习别人的长处。在团体中，每个人都有自己的立场和角度，都有个性和脾气。要做事，关系就要协调好，这个过程，就是成就我们的过程。古人说“上善若水”，最上的善就像水一样：水，到哪里都没有障碍，有点小缝就能钻过去。我们处理事情，遇到再复杂的因缘，都要像水一样，一个小缝就能过去，那就是上善，就是有智慧。在夹缝里求生存，这会锻炼我们，提高我们，所以要感恩大众。在团体中做事，不管是什么样的因缘，我们都要存一份感恩的心。如果不在团体中磨练，我们难以成就。

在做事中落实念佛关于做事和念佛，首先要有一个正确的观念，在团体中，我们要领一份职，在做事中落实念佛。我最近看了一些书，挺受启发。书上说，有的人学佛，佛没做成，人反而不会做了。就好像邯郸学步，河北邯郸人走路很好看，很优雅，很美观，所以有人就到邯郸去学习走路。到了邯郸之后，不但没学会那里的人走路，而且连自己原来怎么走路都忘了，只好爬回家。我们学佛，要打坐，要入定，要开悟，但是既没有入定，也没有开悟，反而连做人的本分都忘记了。有的道友原来做得挺好，烧饭，煮菜，洗衣服，扫地，方方面面都能尽义务；学佛之后，反而不会做人了，什么事都不干，家人也觉得他怪怪的，同事也觉得他怪怪的。虽然他的道心值得肯定，但做人方面是有欠缺的。

二、念佛与做人

今晚和大家讨论的第二个题目是：念佛与做人。其实我是没有资格讲这个题目的，因为我也不会做人，也像邯郸学步，不过这是我们都必须认真面对的。“出家乃是大丈夫之事，非王侯将相所能为”。出家人是人天师范，为人师表。按理讲，我们出家人应该是标准，是模范；但其实我们还有很多的缺点，有些在家人可以做我们的老师——他们做人比较圆融，或者比较有智慧，或者比较有持久力、担当力、决断力等等。在有些方面，我们是有所不足的。我们出家众，有的人是因为道心而出家；有的很小就出了家；有的是因为个性的缘故，在世间跟别人处不好，做什么都不顺，这样就出家了。出家人在做人方面也有很多不足，缺少历练。世俗的人都很容易逃避的地方，没有一个他不得不面对。能够历练自己的环境。在家人就不行啊，夫妻之间哪怕不和也要凑合着过下去，离婚也不是那么容易的事，还有孩子，关系很牵扯，他不得不面对。所以，做人是不容易的。讲到做人，我想和大家交流四点：第一，心智要成熟；第二，人格要独立；第三，心性要调柔；第四，人际要和谐。当然，还需要其他很多方面，这几方面是最基本的。

（一）心智要成熟

成熟的反义词是幼稚。很多人比较单纯、质朴，但不足的地方是很幼稚，不谙世事。有些事情是很简单、很自然的，但是幼稚的人就会大惊小怪，难以承担。这一方面，既是对出家众，也是对寺院常住居士来说的。我们在世间与人打交道，如果没有成熟的心智，就容易受伤害。一个成熟的人，会觉得事情都很自然，本该如此，他就欣然接受。他心智成熟，意志坚定，对他来说就不存在伤害的问题。如果心智不成熟，就会想：“他怎么对我这样？”就容易受伤害。

（二）人格要独立

这一点尤其重要。一个没有独立人格的人会很苦恼。

夫妻间需要人格独立很多女性靠丈夫——“女人就要嫁一个好老公”，抱这种观点是挺危险的，因为人格不独立。只有人格独立了，才能获得尊重和爱。想靠在别人身上，谁愿意让你靠？“你是一棵伟岸的大树，我是一棵柔弱的藤子，让我缠着你吧。”那些大树，只要有藤缠上去的，一定被缠得垂头丧气，甚至会被缠死。女人如果要缠着男人，没有独立的人格，那么男人、女人都痛苦，到最后女人会埋怨说“我对你这么好，你怎么不要我了？”就因为你对他太好了，彼此没有空间，缠在一起就很麻烦，就不能独立。夫妻关系是人伦关系中最基本的，是最紧密的。两人的关系要搞好是不容易的。有人讲，夫妻关系处理得好，不开大悟也得开小悟。不开小悟，这种关系就搞不好。有人可能认为这言过其实，其实不是。地球上现在七十亿人口，我们每一个人身上包含了七十亿人的灵性。在近距离接触的时候，人性的阴暗面、缺点就暴露出来了，一个人要面对七十亿人，那怎么对付？这是不容易的事情啊！尤其是近距离接触，彼此没有那么多客套了，就不太好处理了。现在离婚率很高，为什么要离婚？他们当初关系不好吗？不是自己选择的吗？但是为什么离婚了呢？就是因为结婚之后，发现对方很多不能容忍的地方——“原来你是这样的人，早知道我就不嫁你了！”“你还说我呢，早知道我就不娶你了。”“好了，现在我们谁也别说了，分手不迟，拜拜了！”拜拜后孩子怎么办？孩子很小，想一想，于心何忍？为了孩子，就凑合吧。如果把这些凑合的都算上，那离婚率就更高了。这种看不见的离婚很多。孩子是无辜的，父母如果离婚，对孩子伤害很大，心理会不健康，为了孩子，只能凑合着过。这还是不错的，最起码家庭表面看上去是稳定的。为什么会出现这种状况呢？原因很多，其中一个重要原因，就是双方都没有独立、成熟的人格。如果夫妻双方心智都成熟，人格都独立，决定不会离婚，决定会和谐。有个成语叫作“和如琴瑟”，夫妻二人，如果像琴一样，就会很协调。琴有什么特点呢？一根弦，两头分别固定在架子上，中间有一条弦。拉紧这根弦，一弹它，它就发出悦耳的声音；不弹的时候，它很安静。弦两头都要

固定，只固定一头能行吗？另一头是松的，那是弹不响的。这两头就代表夫妻双方，或者是共事的人我双方，双方都必须独立。

出家人要练就独立的人格如果没有独立的人格，幸福是谈不上的。这是我们在成长过程中必须面对、必须跨越的，也可以说是一个坎儿。很多人在家的时候，觉得被父母管着不好，想要独立。孩子长大了，父母应该鼓励他，帮助他，成就他独立的人格。但一个人能不能独立，是一门很深的学问。我们在工作上也好，在团体中共住也好，练就独立的人格是很重要的。尤其是出家人，寺院里的要求是比较高的：要做人天师范，要威仪具足，要有精神力量，要做修行的勇士，要做众生的表率。这些要求是很大的动力，同时也是很大的压力。弘愿寺的出家众是很不容易的，因为我们的空间就这么大，在这个小院子里共住，也没有自己独立的空间，还要面对很多信众和游客，还要保持出家人的威仪，穿什么衣服、做什么动作、什么站相、什么坐姿，都被人评头论足，那我们就必须有一个坚强的心灵空间才行。这需要有一点“老油条”的精神。就是说，出家人心理素质要强，要果断，要敢作敢为敢承担。出家人要有勇气担当，要有气魄，做事要敢于承担，这样才谈得上人格独立。如果畏首畏尾，依赖性过强，就有所不足了。团体是由个体组成的，个体之间是有差异的，所以就要瞻前顾后。假如一个团体，既怕碰着这个，又怕碰着那个；这个心智不成熟，那个性格不独立，稍微讲一句，就在旁边哭鼻子，特别容易受伤害，那么团体当然也会受影响。

（三）心性要调柔

心性要调柔，这也是一辈子的学问，活到老学到老。什么叫调柔呢？就是使心柔软，随顺大众。那要达到什么程度才够呢？没有底。

没有对错，只有因缘心性要想调柔，就要站在对方的立场考虑问题。心性不调柔的人，往往比较喜欢争辩。其实没有什么对错，只有因缘。你觉得这个人不好，但有一大堆人喜欢他；你觉得这个人很好，还有一大堆人不喜欢他，你说哪个人好、哪个人不好呢？如果有缘，不管长得怎样，你也会觉得美——有缘，怎么看怎么舒服，横眉竖眼都可以，怎么长都觉得好看；如果没有缘，“我一看见他——不要说看见，听到他的声音我心里就不舒服；不要说听到他的声音，听到他的名字我就不舒服。”这就是彼此之间没有好缘分。

凡事你对我错

我们往往都会坚持自己对，这样心性就不调柔。世上的事情，大家要看淡一些。刚才讲过了，如果你知道都是缘分，就会看得很开。而且有些事情，如果因为你对了，天下大乱，那你对了有什么意思呢？你对了，别人都不高兴——至少会有一个人不高兴，就是因为你对了而他错了的那个人。很多事情，不必坚持自己对。所以，“你对我错”这四个字特别好。发生纷争，把这四个字搬出来，就解开了。爱辩论的人，往往会把事情的对错讲得太多。其实大家明白，环境也好，人事也好，都没有什么对错——万法本身都是因缘所生，哪有什么对错？对和错是相对自己来讲的，只有你的心才有对和错的问题。自己的心平静、柔顺、慈悲，就是对的，哪怕一万人说你错了，你也是对的。别人给你贴标签，说这件事你是对的，别人不对，这样你就对了吗？如果你心里没有慈悲，有嗔恨，有傲慢，很急躁，那你就错了！万法都是因缘所生，没有错的，鲜花和毒草都是对的：鲜花有鲜花的缘，才长成鲜花；毒草有毒草的缘，才长成毒草。毒草长成鲜花反而错了，它长成毒草才是对的，各有因缘。任何人，任何事，都有其必然的因缘走向。事情本身是因缘所成，难以给它贴标签。外人对我们来讲，都是一个境，也是一个对象，他也是因缘所成的。问题主要在我们的心，任何时候都要想：“我这样对吗？”知道是自己错了，心就调柔了，就柔顺了。

“错”了才快乐

其实一个人什么时候最快乐？不是对了才快乐，反而是错了才快乐。这是我的感受。错了怎么能快乐呢？错了，心里面亏欠别人。“这件事是我做错了”，马上就起惭愧心，就起柔软心。如果总是认为自己是错的，就容易生气——明明是我对了，别人就是不买账，能不生气吗？夫妻吵嘴，越自以为有理就越生气：“你看我对他那么好，他这样对我，气死了！”反过来，“都是我不对，我没照顾好他，我最近一段时间跟他感情冷淡，我没念他的恩，原来是我错了！”这么一想，心结不就打开了吗？认识到自己错了，心就宽阔了，错了才对啊！这个道理要明白。你有理，都对，那你就吃亏了；知道自己错，心里才会舒坦。

要发露自己的错误

佛教讲发露忏悔，什么叫发露？就是把自己的错误暴露出来。有发露才有忏悔。我们都是覆藏。什么叫覆藏？就是认为自己没错，是对的，然后找出很多理由把它盖住，“你看，确实不怪我”，找个理由把它盖住，这都是覆藏。我们都会把自己的错误藏起来，因为面子比较重要，“我”可以是错的，但是“面子”不能错啊！有自尊心，有面子的问题，往往就会为自己辩解。其实，只要承认自己有错，你就好了！宽广的大道就打开了。

开车喻

打个比喻，比如开车，开着开着堵住了，前面没有路了。司机说：“怎么搞的！前面这栋楼，盖的真不是地方，挡了我的路，它要是不在这个地方，我不就开过去了吗？”站在开车的立场上，他对不对呢？是对的。如果没有这栋楼，他不就开过去了吗？它明明站的不是地方。那司机有理，他对了，但楼还是站在那个地方啊，也不能把楼挖走。这时候一定要承认自己错，才会有退路，才能别开生面。如果一直认为自己对——“我对了，我开得没错！”那就一直在楼底下站着吧，它就是不动，你有什么办法？你如果说“原来我开错路了”，那不就别开生面了吗？倒车，然后找到正确的出路。

开车让道的故事

当我们和别人发生纠纷的时候，好像解不开扣了，两个人顶起来了。如果你能认识到是自己错了，就是聪明人。宗实法师给我们提供了一个案例，很有戏剧效果。说的不是别人，是他的弟弟。他弟弟开着一部小车，走在一条非常窄的路上。这时对面来了一辆拖拉机，拖拉机上装了很多货。两个人就顶上了——路很窄，让不开啊！彼此就在那里说对方错，都不愿意让路。顶了多长时间呢？他们耐性真好，顶了一个小时！假如其中一个退一下，不过一分钟，两个人都能通过；顶一个小时，两人都走不了。对方年纪比较大，如果对方年纪比较轻，两人可能就打起来了。到最后，还是他弟弟退了回去。对方开的是拖拉机，拉了很多货，退回去很不容易的，小车好退啊，只好他退回去。花了一个小时，面子也没挣到，还是退了回去。世间所谓的对和错，大致和这件事差不多。你先承认自己错，“我不对，我退回去。”只要一分钟就解决了，对方还会说你很有礼貌，感恩你自觉让路，开过去了还要给你按个喇叭，“滴滴，谢谢！”这样你不是很舒服吗？还培了福。

哈哈镜历险记

世间很多事，对和错，其实没有什么究竟的意义。所谓“唯有念佛真大事，其余皆是好商量”。念佛这件事，对我们才是绝对的大事。这件事情，我们要是做对了，方向盘就掌握在自己手上了。我们只要这件事把握住，其他一万件事别人说你错，都没关系，其他事情都可以商量。说你对，“嗯嗯”；说你错，“嗯嗯”：你“嗯嗯”就好。我有一篇博客，叫作《哈哈镜历险记》。哈哈镜，无所谓对和错，碰到了，哈哈一笑就行了，哪有标准呢？今天举行选美比赛，拿镜子照一照，哈哈镜一看，说：“你呀，是个大胖子，你长得福相圆满。”其实那个人不胖，他说：“镜子，你搞错了，你怎么说我是胖子呢？”“本哈哈镜从来不会诬蔑人，你就是胖子。”“我不是胖子啊！”“怎么不是胖子？你看看。”吵个不停。“你这个胖子，你真想做瘦子也行，来，拿把刀来，我来给你做手术，把肉割掉一块。”这人吓得赶紧跑掉了。路过瘦镜子，瘦镜子说：“你瘦得像竹竿一样。”他说：“我虽然瘦，但也不至于那么瘦啊！”“哎！你就是瘦，现在以瘦为美，我没必要奉承你，你就是瘦！”“哎，你怎么不顾事实啊？”也跟他吵个不停。其实这都不是办法，到最后有一个场景：胖镜子、瘦镜子，凹面、凸面的镜子最后集中评审的时候，这个人认为很多镜子讲的不是事实，很气愤：“你们这些镜子，通通都错了！我既不胖也不瘦，既不高也不矮！不是你们讲的那样。”结果所有的镜子都起来要揍他：“啊？我们都错了，就你对啦？”他逃回家跟老婆一讲，他老婆说：“你呀，没有智慧。你要知道，说你胖，你也不能说不胖；说你瘦，你也不能说不瘦。”他说：“那我怎么办？我不讲话吗？”“不讲话也不行。”“那怎么办？”“教你一个办法，不管他们讲什么，你‘哈哈’就可以了。”好了，到了镜子评选时，“啊，本镜开始点评，你是大胖子，福相圆满。”哈哈一笑，过关了；到第二个，也是哈哈一笑……所有的镜子评判，有的说胖，有的说瘦，有的说高，有的说矮，只要站在中间哈哈一笑，所有的镜子都会跟在后面“哈哈……”——过关了。世间的事情大概就是这样，“哈哈”就完了。

当“替罪羊”是菩萨“天下事，了犹未了，何妨以不了了之”，很多事情都没有什么究竟的结局，没有必要较真，“嗯嗯”就过了：说你对，“嗯嗯”；说你错，“嗯嗯”，就可以了，就完全可以过关了，没有必要较真。这样何其自在！承认自己错了，就天下太平，那我们就错得有功德。承认犯错并不是罪过，很多事情都需要有个“替罪羊”。比如现在有八个人共事，出现问题了——“到底是谁干的？”只要有个人说“对不起，是我干的”，这事就尘埃落定了，有个人承认就可以了。这个“替罪羊”就是菩萨。能给别人当替罪羊，你就是菩萨！阿弥陀佛不是给我们当替罪羊了吗？他说：“你要到阎罗王那里去油煎火烤，那我的六字名号跟着你，我给你当替罪羊，你念我的名号，我替你下油锅……”所以，我们如果能够给别人当替罪羊，那我们就是阿弥陀佛的化身了，就是菩萨了。没有什么对和错，要会认错，错得皆大欢喜，你不就高兴了吗？大家就会认为你有功德，“分怨共过盛德事”，就是这个道理。所以不必较真，人生很短暂，何必辩个对错呢？对了又如何，错了又如何？

来说是非者，便是是非人何况，只要有人的地方，就有烦恼。有的人到法师这里来告状——“师父，你看某某人怎么搞的，念佛人怎么都搞不好？”讲很多。那我怎么判断呢？如果张三讲李四不好，而李四没讲张三不好，我一般判断是李四对，张三不对，因为李四没有来告状，只有张三来告状，“来说是非者，便是是非人”。我不会说谁对谁错，而会说：“这个事情你们自己好好解决吧，大家要和气。”我只能这么讲。但是比较起来，最起码张三讲李四，李四没有讲张三，可能李四比较有心量，比较柔软；张三可能心量不够。最好耳根清净，不要有告状的。我要是说张三对，他会说：“你看，师父说了，我是对的！”旗帜打起来，扫倒一片。李四也来找：“师父啊，怎么是他对？不是我对吗？”那就只好学“你对他也对”那个老和尚了。如果心中没有强烈的是非观念，对也可，错也可，有也可，无也可，无可无不可，这样的话，相对来讲心性就会比较调柔。“不说是非”说起来容易，做起来是不太容易的。不说是非的人，心中必须不存是非观念，对也可，错也可，那才有可能守住这张嘴。如果心中是非观念比较强，那能不说是非吗？不可能！

妥协代表着柔软

所以，心性要调柔，这是一门功夫。讲了这么多，我都做到了吗？我也没做到，许多时候都没做到。那是我悟到的吗？我也悟不到，而是因为做事体会到的。如果做事，就会面对很多人事，听到各种声音，听得多，再笨的人也会稍微明白一点：“哦，原来这个地方要谨慎，不能随便讲。”“哦，原来是这么回事，像一个圆盘一样，一转，停在哪个点都不知道。”“原来事情也没有什么大不了的。”以佛法因缘来看，心里就会很坦然——错了又怎么样呢？错了也很好啊。要会妥协，给自己一个台阶下。在大多数情况下，做师父的要向弟子妥协，做执事的

要向大众妥协。妥协是交流的一个技巧，不代表胆小，所谓“痴汉不饶人，饶人非痴汉”。什么叫妥协？这个事情对方很坚持，顶在一个地方，那就要让步。往往谁让步呢？往往是高位的人让步，做师父的要让步，因为你位高，你不让步，做弟子的就被逼在墙角没地方了。因为低位的人比较弱势，而高位的人权力大。人在高位，心要低，心低才稳当。一个很高的东西，重心低了才稳。如果在高位，心又高，说话又很冲，调子喊得又高，又不愿意妥协，从来都不认错，那就麻烦了，底下人没法过日子了。所以要妥协。妥协也代表着柔软。比如一件事情，你已经考虑了三天三夜，感觉很周到了，但是对方还是不满意，你就要认识到：“这个事情是我考虑得不周到。”的确是考虑不周，没有想到对方会这样。这就是退一步海阔天空。

(四) 人际关系要和谐

很多事情，都是因为人际关系不会处理。“在一起住着，本来挺好的，但是自从某某人来了之后，我跟他相处不好，起了烦恼，血压升高，甚至觉得待不下去了。”这就是人际关系不和谐。其中原因虽然很多，主要还是我们没有心量。如果有心量，有什么处理不好的呢？说对说错都可以。有心量，就能容纳对方。心中要诚恳地接纳对方，对方怎么样都可以。知道自己一定有不足之处，对他就不至于排斥心理。“我跟你就是处不来，我要把你挤走。”“一定要让你投降。”“我见了你就烦。”这些就是心里排斥别人，不要有这些想法。要能体谅别人，虽然不一定完全赞成他的做法，但是理解他的处境。他站在自己的立场上作这样的表达，是应该的。有的人讲：“我不同意你的观点，但是我维护你发表意见的权力。”你不一定赞成他的观点，但是他有权力发表自己的观点，因为他有自己的立场。对任何人，一旦觉得他很不对劲，那就是心里在排斥他。你排斥他，他就能感受得到，他也会排斥你。除非对方是菩萨，或者是一个心量大的人，他才不至于排斥你，你排斥他，他仍然爱护你。能不能遇到这样的人，要看你的福报。往往都是你排斥他，他就排斥你，关系很紧张。人际关系要想和谐，就需要内心完全接纳对方。这些内容，似乎和念佛有点远，但这些也是《宗风·俗谛》的内容；同时，也是我们应展现出来的风貌。念佛易，做人难在念佛和做人方面，圣道门讲“人成佛也成”，它是从因向果的法门：首先你要做人，要有成熟的心智、独立的人格、调柔的心性、和谐的人际关系，如果连这些都做不到，就不要谈修行。这些是做人基本的素质，如果做不到，还谈什么修行成佛呢？根本谈不上。我们修学净土法门，如果必须做到这些才能往生，那就很困难了，就成难行道了。净土法门好在哪个地方？好在即使这些都做不到，我们还是可以念佛往生，这样多好，多简单！念佛和做人，哪个容易？是念佛容易。念佛是易行道，念佛往生容易；做人是难行道，做人难、难做人，做人真难、真难做人啊！净土法门叫作果地法门，从果向因，我们先得到“念佛必然往生”的保证，弥陀的慈悲灌入我们的心中。如果我们以弥陀的慈爱来对待别人，一定会展现出相应的风貌，至少会有这种趋势。

念佛和做人都要循序渐进当然，修行也好，做人也好，不能指望今晚来听课，热情一发动，明天早上就成了心智成熟、人格独立、心性调柔、人际和谐的人了，不能指望这样。一般会进两步退一步，进三步退两步，进进退退，这是正常的。但从大方向来讲，一个人修行上了路，念佛得力了，修行的方向正确了，一定会体现出越来越快乐、越来越宽松、越来越调柔的气象。就像树一样，一棵树是不是活的，就看春天来了它有没有发芽。如果是活的，它一定会发芽，茁壮成长。它也可能是棵病树，虽然不能像别的树那样枝叶繁茂，但是它跟自己比，一定是叶子一天比一天长得多，生命力一天比一天旺盛，这才代表它是活的。我们念佛的人不要跟别人比，跟那些大德法师我们没法比。我们跟自己比，跟去年、跟上个月、跟昨天比，我们的心性是不是在增长？心中是不是有生命的活力散发出来？只要留心去体会，就会很清楚。

会念佛，也要会做人关于做人方面，刚才讲了，我们也是从果向因的。心中感受到弥陀的慈悲和爱心，在日常生活中，通过做事来感受、对照、体会，同时把弥陀的爱和慈悲传达出去。这对我们都非常有益。所以，我本人也好，各位师父和莲友也好，从今天开始，我们要关注一个议题：我们会念佛，不代表我们会做人。很多人都很会念佛，做人的道理讲起来一条一条的，很会讲；但是一遇到事情就不会了，就会喉咙上火、舌头起泡、心里窝火，血压也升高了：这就是不会做人，把活路做成死路了。我们念佛有现当二益。往生成佛这个“当益”我们已经捏在手上了。那么在往生之前，还要走得更稳健、轻松活泼。我们以轻松、活泼、快快乐乐的脚步，念着佛回家，比拖着沉重的镣铐，跛着腿，不是要好得多吗？在《宗风·俗谛》做人这方面，我们确实有很多功课要补。我们不是一剃度就成人天师表了。确实有很多在家菩萨，他们的优点、长处超过我们。比如说企业老板，他能做老板，能管理企业，一定有他相应的特质。他处理事情，对人际关系的处理，对人心理的了解，分寸的把握，有很多值得我们学习的地方。还有一些领导，他们能在这个位置上，一定有他们的道理，都有很多的长处。如果我们以佛法的精神，利他的精神，以解脱成佛为目标，怀着这样的心，再把世间的这些善巧都能学会，对道场管理也好，对弘法利生也好，对我们本身的心态调整也好，都非常有帮助。有些人讲领导艺术，那是很会做人的，管理水平很高。我们有很多不足，所以要放下架子，谦虚学习，学习的对象和应该学习的方面非常多。今天讲这么多。再强调一下这一句话：大家要知道自己是错的，要学会认错。这个学会了，人生的路上才会顺畅。请大家记住开车的比喻：车开到了死胡同，一定是你开错路了，不要怪房子建的不是地方，你就倒车吧，然后找一条新路。

三、答问

下面来答问。我原来以为很简单，告诉大家会念佛不就完了吗，有饭吃，有佛念，人生一百分，OK了！特别是出家人，能够有佛念，往生成佛有分，不必为衣食操劳，何必要去自苦自恼呢？经历过一些事情后，我发现不是那么简单——不仅要讲念佛，还要考虑怎么吃饭，怎么穿衣，怎么跟人讲话，怎么跟人妥协，怎么认错等等。在家人，夫妻关系、婆媳关系等等，都要知道怎么处理。凡人在世间，就是这些事情。

通过做事让机法深信活起来信众问的问题，涉及的方面比较多，不光在法义上——当然法义是根本，特别是我们这个法门，一切都是从机深信、法深信中生发出来的。不过这两点要想活跃起来，也需要历练。所以，如果发生了具体的事情，在寺院里大家可以请教执事的法师。我讲得比较宽泛，如果有具体事情了，法师会点拨：“这件事应该这样看待，这样处理比较妥当。”我们不要拒绝，应该静下心来好好听一听，对我们有好处。因为我们是活生生的人，方方面面的问题都会遇到。个人心里的纠结，也不要不好意思说出来。你如果有办法自己消化，那固然很好；如果没办法自己消化，就要请教。“我现在有个心结，最近一段时间难以排解，法师慈悲，给我点拨两句。”总之碰到问题就要解决。当然，你要是拿经文来问，就要依照经文来回答你，那都是文句上的。我们这个法门，讲念佛往生是很简单的：“称名必得生，依佛本愿故。”两句话，十个字，所有教理全包括，没有别的了！如果还嫌不够多，那就四句话：“本愿称名，凡夫入报，平生业成，现生不退。”如果还嫌不够，那就二十四个字：“信受弥陀救度，专称弥陀佛名，愿生弥陀净土，广度十方众生。”通通都有了。如果还嫌不够，那就“一心专念弥陀名号，行住坐卧，不问时节久近，念念不舍者，是名正定之业，顺彼佛愿故。”很多人都会背，但还是烦恼烦恼，舌头上还要起泡，这就是我们的生活和念佛没有打成一片。菩萨广略修行：这句名号是“略”；在生活中接触一些人事，是“广”。“广”就是应对人事，怎样把念佛贯彻进去，机法深信怎样表现出来。这就需要去做事，不做事是不行的。如果不做事，我都没办法讲，讲什么呢？比如讲书法，如果不去照着写，讲有什么用？你根本就不写，我告诉你“这一笔下去应该这样，这叫中锋运笔”，你根本就不写，我怎么给你讲？游泳也一样，你就是不下水，别人告诉你手往前伸，脚往后蹬，那都没有用。一定要去做，做完之后讲起来才亲切。今天有位师父问我：“我回去想建一个道场，但我现在还不知道要注意哪些事情、怎么建这个道场。”我就告诉他：“你先接下来再说。”没有说先学当妈妈，后生孩子的；是孩子一生下来她就是妈妈了，就会做妈妈了。所以《论语》中说：“未有学养子而后嫁者也。”你先把道场接下来，接了你就会做了，就知道有哪些事情要做。如果不接，别人跟你讲也没用，信众、募款、建设、宗教局、周围老百姓的关系……很多事情，这些不用事先讲，做起来再说。所以，希望大家不仅要会念佛，而且要快乐地念佛；不仅要会做人，而且要潇洒地做人。佛光一路照君行走廊里有一幅对联：
南无六字随口念，佛光一路照君行。

这两句话很好。“南无阿弥陀佛，南无阿弥陀佛……”六个字随口念出来，佛的光明一路上照着我们前行。念佛人，竟然念得苦苦烦恼，念得脸上表情僵硬，这是给阿弥陀佛丢脸。怎么放松不下来呢？冬天如果没有暖气，身上很冷，肌肉就紧张，缩成一团；如果有暖气，就很舒展。我们的心被阿弥陀佛的光明照耀，一定会很放松的。如果放松不下来，那是因为你的心还没打开，佛光照不进来。把心打开，让佛光照耀进来。有阿弥陀佛的呵护，竟然不能安然入睡，那说明你不在弥陀的光明中。有一只鸽子，被老鹰追赶，飞到舍利弗的影子里，依然在战栗，惶恐不安；一旦飞到释迦牟尼佛的影子里，马上就感到舒坦，身心安稳。因为佛的慈爱照耀着。我们念佛，阿弥陀佛慈悲我们，“一切恐惧，为作大安”，我们还那么紧张，为什么？一方面是惯性，阿弥陀佛的光明虽然也照到我们的了，但我们的惯性是这样的，习惯了。就像毛驴被捂着眼睛转圈一样，转习惯了，不会走直线了，不捂眼睛还是那样转圈。我们被三界六道的恐惧弄得紧张，所以，即使了解弥陀的慈爱，暂时还没有彻底放松；但是再过一年半载，就会放松一点了；再过一年半载，就更放松了。放松才好，轻松愉快，能保持好的心情。
最好的心情是平静

什么心情是好心情？（众答：快乐，高兴，喜悦，平静）一百分！希望大家是这样想的，也能这样做。好的心情——高兴，快乐，愉悦，这都是好的心情；沮丧，悲伤，难过，憎恨，这都是不好的心情。最好的心情是平静，因为其他好的心情还有波动。平静很好，平静很舒服，平静很享受。念佛也一样，也要平静——初机念佛可能就不平静。我第一次见到上人，感到很诧异：上人是弘传念佛的，这个法门这么法喜，怎么这个老和尚，好像不法喜，说话很平静啊。后来一想，上人必有深度、内涵。这一想，就照出自己的不足了。一定是我们不对，初机才这样；过来人一切都是平静的。
回答两个问题

问：我想问两个问题。第一个，像我们凡夫俗子，道理都明白，可是很难做到；第二个，我今年二十五岁，还没有归依，也碰到很多障缘，比如我的父亲，他不学佛，某种程度上会障碍我，他希望我去考公务员。我这次到宣城来，是瞒着我父亲来的，我不知道应该怎样跟父亲周旋。请法师开示。答：好，你才二十五岁，前途无量。第一个问题，你说道理都明白，但是做起来就做不明白。我们很多人都这样。我本人到目前为止也仍然是这样，不过比过去稍微进步了那么一点点。为什么有了这点进步呢？是因为我有所做。就好像练书法一样，你知道这一撇应该这么写，但是你不写个几百上千遍，这一撇下去是不像的。“我道理明白，但是写得就是不像”，因为写得太少了。所以我们要去对境练心。听得懂道理，会讲，甚至会背，也会向人开示，这不代表就是你的。这都不是你的，都是书本上的。你必须去做，把它变成你的个性，变成你自然的反应，这才是你的。“对人要恩慈体贴”，可就是做不到，为什么？因为没有成为你的个性。一旦成为你的个性之后，你就会很自然地站在对方的立场考虑问题，稍微有一点点让对方的心不舒服，就像刀割了自己一样——“我怎么伤害了对方？要赶紧弥补”，这样的心就是柔软的。所以，我们要对境练心，反复去做。你今年才二十五岁，当你五十二岁的时候，五十知天命，那你肯定是游刃有余了。可能不用到那时候，三十五岁你就进步了，甚至三十岁。认真做的话，明年、后年，像《了凡四训》那样去做的话，规范自己，每天检点自己，一定会有进步的。第二个问题：学佛有障缘，怎么来周旋。这个问题，交给你自己，别人不能代替。就像刚才讲的，上善若水，在夹缝中生存——学佛学得好，又能把老父亲哄得团团转，那你就厉害了。你老父亲和阿弥陀佛两个人都是佛，你一个都不能得罪，这是总方向。你得罪一个

，就犯了错；对待好了，就进步了。
如何应对道场中的人事烦恼
净宗法师2013年2月17日讲于弘愿寺

南无阿弥陀佛，今晚座谈的题目是：如何应对道场中的人事烦恼。写了一篇简单的条文，很简单，大家都看得懂。我也不按这个讲了，就跟大家随便说说。我本人出家也将近二十年了，住过道场，也建立了自己的道场，也观察过别的道场和其他念佛的团体，看到一些道场、团体往往被人事烦恼所纠缠，成为一个问题。那么个人如果遇到这样的问题怎么办呢？当然不快乐也不能安住。在团体中，就会产生负面的效果。我们大家在座的会不会也有这方面的困扰？一般遇到人事烦恼，心里就很不快乐，主要有两种情况：第一种，就是责怪这个道场怎么这样啊！一般人都不会反观自己，认为都是人家的错，认为整个道场都不好。人遇到事情，他往往就觉得，是谁对他不好，甚至有时候战火蔓延，觉得别人都对他不好。如果领导再说句话，就觉得领导也袒护别人，这个团体没法待了——“我抱着一腔热情来。你看，这里一点也不公正！”这就是缺乏回光返照的能力，不知道自己的过错，他需要人家来赞成他说“对方就是不好”，他就觉得自己正确，快活了，高兴了。如果人家来说：“要看对方也有长处啊，我们自己反省一下哪里有什么不足。”

“这话他不愿意听，首先怪罪对方，看不到自己的过错。第二种，就是有一种人，他也知道自己不对，但是他不知道如何应对：“我知道我不对，可是改正不了，那我走吧。”采取三十六计最上一计——一走了之的办法，这样在团体中也待不住。这第二种要比第一种好一些。第一种人有很大的破坏力：他在道场里像个泥鳅一样到处窜，专找那些跟他“志同道合”、同样见解的人，如此这个团体就会分裂、分化；再一个，他在团体里会到处讲，讲许多话，因为感到不平啊，觉得自己正确，这么受不白之冤，人家对他不理解，他就有不平的情绪；另外呢，他告别团体之后也不是心平气和、公正客观的，他在外面也会说：“那个地方看着很清静，其实不咋地，我待了三五年，我还不知道吗？”他这样的话一讲，人家一听就觉得：对对对，他在那待那么长时间，说的话想必是不错的。这个杀伤力特别大，而且他也完全认识不到自己的过错。第二种情况好一些，出去之后他不会乱讲，因为他知道是自己有所不足。所以我们佛门里讲，知见特别重要。“宁可破戒，不可破见”，破戒是自己做不到，他对戒律有违犯，但是他在知见上是正确的。我们念佛人，作为佛弟子，首先要建立一个基本的观念与知见，那就是：只要起了烦恼，就一定是自己的错，绝对不是人家的错误，这样就百分之百没有问题。我们心里起烦恼了，不愉快了，这个过错在哪里——在自己身上！肯定是自己错了。我们是怎么错的，有没有能力改，那是另外一回事。首先要知道是自己错了，没错你怎么会在那烦恼，睡不着觉呢？如果你真的跟真理一起了，圣人无梦，圣人没有睡不着觉的，正确就是得理啊，内心很坦荡，和真理合一，怎么会睡不着觉呢？怎么会高血压，怎么会起烦恼呢？怎么会跟人家过不去？所以，首先要肯定自己的错。佛门里说：自己的责任自己承担，因为不会有任何人造成你的痛苦。我们所谓的烦恼、痛苦，本质都是自己造成的，是我们自己所感召的。因为我们喜欢找是非，所以就有人家评论我们的是非；因为我们老是冤枉人，所以人家也老是冤枉我们。你种什么因，才得什么果，绝对不会是人家造成的。“就是他造成我这么痛苦”——如果有这种观点，就不是一个真正的佛教徒，至少不是一个持正知正见的佛教徒。

当然确实要承认，认错是比较痛苦的。承认自己不对，一般人没有这种勇气，也不愿意这样承认。可是我们既然学佛，就是要用佛的知见，来端正自己的知见，来建立正确的知见。至于能不能改正，改正到什么程度，那是第二步。有了正确的知见之后，我们绝对会不断进步的！我们每一次心里起了情绪、烦恼，马上想到：“我错了！”，这样就会在无形中渐渐改变。抱着这样的知见，来看祖师大德的开示，看佛的经教语录，看善知识对我们的讲解、开示以及一些同参道友对我们的安慰开导，都会入心，不会产生对立，这样心境就会提高了。这是一个基本的认识。就我个人来讲呢，也可能我这个人在这方面“老油条”一点，反正是老油条了，已经在油锅里炸得焦了，无所谓了，这是一个方面。再一个，我的个性也强势一点，很可能把对方给冲撞了自己都没感觉到，这么多年，可能有不少人被我在无形中打回去了，自己还不知道。今天就在此，当着你们大众的面，对你们中间过去伤到的人和没有伤的人一道忏悔，因为我个人在这方面感觉比较迟钝。另外呢，也是因为自己发了一点小小的愿心。人有了愿心以后，就会有责任感和使命感，就不再会为那些鸡毛蒜皮的事情产生什么烦恼。因为这个愿心是佛法所引导的愿心，我们就站到了比较高的立场上。就像登山，你顺着这个山道走，路上有很多荆棘丛林，那些刺一定会挂着你的衣服，因为你在那里走嘛；如果你坐飞机走，它再怎么样也不会挂着你。这是什么意思呢？你的心如果在一定的高度，那么这些具体的、小小的人事纠纷就不会障碍你，因为根本就不是一个层面的问题，它对你完全没有障碍。我们了解弥陀的慈悲，弘扬这个法门，弘扬弥陀的救度，我们做点点滴滴的事，是给阿弥陀佛做的。在这个立场上，你怎么会降下来呢？“某某人讲这个话，就是他对我不好。”不会有这种想法。所以我觉得，如果要从根本上解决这个问题，还是我们的立场要高，心量要宽，愿心要大。我们找准要点——我们是为弥陀做事，一切看弥陀的脸色，一切听弥陀的声音，一向专念阿弥陀佛，感念弥陀的恩德！这是站在佛这一方面。

那么站在众生这一方面呢，和佛那一面也是一致的。因为我们得到了佛法的利益，就要利益众生，就要把好处给众生。众生是我们的历劫父母——如果有这样的心念贯彻在我们的心中，那跟人家发生了矛盾，我们就会不好意思，本来都要给人家好处的，怎么会去与之计较呢？这样自然不会跟人有矛盾、冲突，不会认为都是别人不好，也就不会跟人产生对立。当然，这也是要我们深入法义。慈悲心要广大，也是要一步步地来。上人在这一方面就非常淳和，他时刻把众生放在前面。我们果然能视众生如儿女，如父母，本来就要给别人好处了，给人讲一两句也就无所谓了。比如说，两人抢凳子，就要吵起来了，他一想：“哎呀！我正是准备给人让凳子

的，还让你开口讲，太不好意思了！因为你是我父母，我本来就要把凳子给你坐，你不提醒，我都忘记了。”他本来就想把凳子让给人家坐，那人家说出来了，不刚好吗？我想，如果所有的事情都能这样，就自然不会有人事纠纷烦恼了。其实在宗风俗谛里面，任何一条去贯彻落实，也都是相通的。如果我们站不到这样的高度，比如说有一个广大的愿心，可能有些人还提不到这个高度，那怎么办呢？我们还有一个方法，可以讲是诀窍，那就是不计较。“不计较”这三个字啊，是非常妙的。我第一次听上人说：“多一分计较，就多一分苦恼；少一分计较，就多一分自在。”我听了特别受用。一切的苦恼从计较而生，特别是人和人之间打交道，你不计较，他怎么讲都可以，不就行了吗？我小时候听到母亲说的一句话，对我的影响真的是一辈子的，现在才知道是《增广贤文》里面的一句话。她说：“来说是非者，便是是非人！”就是说，如果有人来到你的面前来说是非，说张家长、李家短，说谁好、谁不好，这个人就是搞是非的人，我们就不要听他的。如果我们心中有不平，出去到处讲是非，是不是也是是非人呢？我们要是被别人说是搞是非的人，心中都不服气，但其实要做到没有是非，还是不容易的。可以讲，我们或多或少都是是非人。心中没有是非的人，听到是非，在他心中自然就消音了！他的心是一个消音器，是非一来到他这就吸收掉了，他绝对不可能再去传播的。

佛陀成佛的时候，魔王来考验、干扰佛陀。魔就对佛陀放射毒箭。这些箭一靠近释迦牟尼佛都变成了莲花，纷纷坠落。很多人认为这只是故事。其实这个是必然的，不是故事。这是佛陀的威德、慈悲，自然产生的感应。不要讲佛陀，就是一些德行非常好的修行人，像上人，不管听到诽谤、侮辱的话，还是恭敬的话，他的心始终是慈爱的，是怜悯对方的。别人的话不可能伤害到他，他只会善意地理解、体贴对方，来化解问题。有毒的信息来了之后，就变成朵朵莲花坠落下来，这是必然的。一般人就吸收了，中箭了，拔不出来了，因为他没有这种慈爱的心量。所以，魔王不可能伤害到佛陀，就像光一样——黑暗扑过来，光自然就把它化解了。如果你有一颗慈爱、柔软、利益众生的心，对方不管怎么样来，你都能够把他化掉。如果我们化不掉，最起码能空得掉，过去了就完了；如果空不掉，就要躲得掉。如果化不掉，又空不掉，还躲不掉，对方来一句批评的语言，你马上顶回去，这是自己充当靶子。这样你来我往，无穷无尽，是非就没完没了，没办法收拾了。所以这个“不计较”非常非常好！俗话说：“三天不开口，神仙难下手”，只要你计较，谁拿你也没办法。好计较的人，如果有人跟你结了仇，他想让你跳就能让你跳，想让你笑就能让你笑，你就成了他手上的一个木偶，你还觉得自己了不起。因为他讲一句话，马上你就要计较了，就要蹦了，要跳了，你不就是木偶吗？这样的人就是没有主见。不计较就是听到什么话都不计较。为什么不计较呢？因为说话的是别人，他有权说话，舌头长在人家嘴里，还要人家不开口吗？这是最起码的。现在讲言论自由，他要怎么讲话，这是他的事，他怎么讲都行。他不过是用你的名字，讲了一句话而已，他要讲就讲吧——这样你就不计较了。有个公案，昔日寒山问拾得：“世间谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、恶我、骗我，如何处治乎？”拾得云：“只是忍他、让他、由他、避他、耐他、敬他、不要理他，再待几年你且看他。”唐朝布袋和尚念偈道：“有人骂老拙，老拙只说好；有人打老拙，老拙自睡倒；涕唾在面上，随它自干了，我也省力气，他也无烦恼。”就是说，你要骂我，我只说好；你要打我一拳，我自己躺到地上；你要吐我唾沫，我让它自己干，我也省了事，他也少烦恼。我掏一个洗手巾擦一下，我还嫌费事，他还起烦恼，这就是不计较。“不计较”是在团体里面生存和自我保护的最好妙方。很多人在团体里住着伤痕累累，这是别人的原因吗？有的人会认为是别人的原因，其实站在佛法立场上，都是自己的原因。那么用什么办法可以保护自己呢？就是不计较，任对方怎么说，“哈哈”一笑了之。在我们这个团体里面，有很多人是不计较的。不计较，人就过得自在。谁说什么，你浅浅一笑，不计较，事情不就过去了吗。要心宽，心一宽你就不计较了，心宽天地宽，天地有多宽就看你心有多宽。

人在团体当中生存要有招数，也就是人际交往的招数，有主动与被动的招数。不计较是被动的，是躲过去；主动的招数就是利他，这是主动出击，主动地去利益别人。可能我们还难以做利他的事，那你一片春风就好了，最起码是不计较。如果说平辈之间计较，还情有可原，因为他们都是工作同事。这就看谁聪明了——不计较的人很聪明，计较的人当然不聪明，自己伤害了自己。还有做执事的，做领导的，做当家的，做师父的，就更不能计较了。就像做父母的会跟孩子计较吗？父母只有一片心要照顾他，不仅不计较，还要去安慰他。所以做当家的不容易，当家的不能计较，他一计较，他的身份就失掉了。人家说：“哎呀，你当家的怎么能跟我计较？我可以计较你，你就不应该计较我。”那当家的只好说：“对对对，是应该这样的。”这样他得到的好处是心量扩大，福报增长了。好像也有“坏处”，就是他没有资格计较，什么事情都要吞下去。

我们这些执事们、法师们、老参们，我们应该主动地、自觉地、心甘情愿地做扫把、畚箕和垃圾桶。因为道场里面人事比较多，作为工作人员，或者历练还不够，或者年龄小，他站在自己这个高度和角度，考虑问题有一定局限性，他就会有一些负面的情绪和牢骚，这些就好像是团体里面的垃圾。道场如果不扫会很脏，房间都要打扫，那么身体也要打扫。我听说身体里有一类细胞是专门清除体内垃圾的，不然的话，身体就会很脏；老了就不行了，体内的环卫工人——清理体内垃圾的细胞们老了，干不动了，能量不足了，所以老年斑就出来了。团体也需要有清洁工。信众也要体谅师父、执事和当家，他们就是扫垃圾的，什么话他们都要听着，他们得有量。如果他到处发牢骚，那就乱套了，怎么还能成为一个团体呢？那就不像家，道场不像道场了。弟子有什么话，要去跟师父讲，往往是情绪不好的时候，来讲牢骚话，埋怨话。高兴的时候他哪里会来讲，蹦蹦跳跳玩去了。那么当家师就要发挥观世音菩萨的精神了，就在这听，听他心里的声音；不仅要听，而且也要教会大家打扫内心的垃圾，这也是一个基本功。当然，扫垃圾扫得再干净，也不如保持卫生干净，保持卫生才比较好。我们每一个人保持卫生有多大的难度呢？我们每一个人修行也好，在团体里相处也好，都是很笨的，我们能做多少工作？但都觉得自己很能干。仔细这么一想啊，其实是连扫地的都不如，就是连基本的卫生习惯都

没养成。什么卫生习惯？就是不随便制造垃圾，不随便乱丢垃圾。这些连孩子都知道，不要随便把纸到处乱丢。我们很多成年人，却连这个基本的概念都没有。我所讲的是心灵垃圾——稍微有一点不愉快，就到处去讲，这等于是把垃圾到处丢。你告诉了谁，就是把垃圾丢到谁的心地上。你丢给我没关系，目前在悟真寺这个地方，我就是大垃圾桶，尽管往这丢，我就尽管收，这是我的工作，是我的职责，没关系。如果你到别的地方丢，你丢一块，别人再给你加一块。就是说，你丢完之后，没有好的结果，不是说你丢完之后心里就舒服了，就像回向一样——回向给别人，自己还留着这些负面的语言、情绪。这些负面的情绪、语言，比瘟疫还有杀伤力，比病菌传播对我们还要有伤害。所以我们不要养成乱丢垃圾的习惯。最好是不要制造垃圾，然后不要乱丢垃圾。所谓乱丢就是跟别人不高兴，不满意，甩脸色，摔盘子，讲一些负面的话，闹情绪。

如果在悟真寺这个范围，我天天闹情绪，一个个全部杀伤，没有一个能漏掉——“哎呀！师父怎么搞的，怎么回事？”这多紧张。你们一紧张，对我就有反馈，那能好吗？好不了。我们每一个部门的负责人，就应该把阳光、乐观向上的情绪带给大家。有些成员多少有点不足，要及时给予安慰、疏导。所以有句话说：“主妇的笑容是家庭的光明。”主妇就是一个家里面做主的，就是家庭的妈妈，她有笑容，整个家里面就有光明。这句话讲得非常生动、形象。每一个部门的负责人就是这个部门的“主妇”，我也算是“主妇”之一，宗报法师也是“主妇”，带殿堂的宗圆法师也是“主妇”，发行部等各个部门也都有“主妇”。如果我们都有一个和蔼、温暖、有笑意的面孔，就能带来光明；如果整天吊着一个苦瓜脸，那就阴了。就像如果阳光明媚，我们就说是好天；如果天很阴，雾气沉沉的，当然就不好了。有人说“佛门怎么也这么多烦恼？我一片好心……”这要认识到是我们自己的错误，绝对不是人家的！正确应对，首先，要知常不怪。你在这个地方，虽然在寺院，但毕竟还不是净土；虽然是念佛人，但毕竟还是凡夫，都会有情绪的，哪里会没有烦恼呢？这很正常，我们也会有烦恼，这个时候我们要学会换位思考。换位思考非常重要，因为我们往往会责怪对方。仔细想一想，我们正是这样的人，才会有这样的结果，这就是换位。别人会来评价我，我也会评价别人。你不能“只许州官放火，不许百姓点灯”啊！哪怕就是做到最高领导人，像美国总统奥巴马，他是世界上权利最大的人，他不还有一半人不支持他吗？不是还有人游行示威什么的？就是古代的皇上，别人嘴上对他不敢讲，心里也有意见啊。我们是平头老百姓，凭什么不能被人说？人家说的就一定不对吗？面对人家评论，我们要虚心听，努力改进。我们往往做一点小事，就觉得：“我这样子发心，你们还说我？”

要想到我们是学佛人。人家还没有学佛，或者还没有学到这个法门，没有得到弥陀救度这样大的利益，都有那个觉悟。我们确实比不上人家——我们职位没有人家高，工作没人家辛苦，做的贡献没有人家大，而我们得到的弥陀的好处却比人家多，结果我们自己表现差人家很多！所以这样想一想，我们是很惭愧的。再一个呢，我们其实也在说别人。很多人说：“我从来不评论人。”那不可能！从来不评论人的我还没见过，可以说很少见。那有人讲了：“我评论人都是客观公正的，不像他专门污蔑我！”那怎么可能？公正客观的其实只有阿罗汉、佛菩萨可以，我们都是不公正、不客观的。相对来说，不公正、不客观的成分少一点，公正客观的成分稍微多一点，这样的人心态就比较平稳，心量比较广大，佛法修养比较深厚，公见纯正，他就会相对公正客观，但这也只是相对而言。我们一般人都站在自我立场上，也要允许对方站在他的立场上。如果说对方不公正、不客观，你首先不要这样想，而是要马上提醒自己：“我原来也是对别人评论不公正、不客观的。他这样讲使我不高兴，好像受到伤害，我肯定也是伤害过很多人。”这么一想，你的心自然就平复下来了。这就是换位思考，这样慢慢就会有进步。还有，心平气和很重要。“心平气和”这四个字对我来说是很受用的。我曾经希望小鱼能给我刻一个印，刻上“心平气和”几个字，压在哪个地方，当然，我希望先把它压到我心中。我们遇事，难免有时候会有点心不平，这时候只要想到“心平气和”几个字，马上就心平了不少，气也和了不少；急躁，或者忿忿不平，这样的情况就会越来越少。所以，我经常思维，普通的一句话，简单的一个成语，往往含有深刻的道理。心能平，气和；气一和，浑身就很顺畅。如果心不平，气不和，血压会升高，眼睛会发花，甚至得脑溢血——这都是心不平引起身心的变化。那心怎么平呢？换位思考是一种平心的方式，刚说过的不计较也是一种方式；再一方面，就是自觉惭愧。我们如果遇到某一方面的人事纠纷特别多，就应该回到家里面闭门思过，而不要出去说哪个哪个对我不好。受到伤害，被人碰到疮疤，要感恩，主动说“谢谢”。说别人不好实际上是自暴其短，有智慧的人一听就知道。有人就愿意找人诉苦，找人泄愤，或者是把自己的不平、牢骚到处去发泄，其实这都是在暴露自己的不足。当然，有的时候可能心里一时难以排解，可以理解，这时候也可以找人说，但说话对象也要看准。比如在我们寺院里，可能有的人还不敢找我谈。其实遇到这样的事情，来找我谈是比较合适的。因为相对来讲，我可能经验多一些，我会给一点善言的安慰和正确的引导，而且，抵抗力也相对要强一些——反正是做“垃圾桶”，也不一定要干净，脏一点也无所谓。一些负面的话对一些年轻人去说就不好。有的人不管对象，家庭也好、单位的事情也好，对一个十几岁的年轻人去讲，这样非常污染他的心灵。因为他非常年轻，还没有这方面经验，也没有抵抗力，这样对他影响很不好。再比如你是单位的负责人，找不到人谈，然后找自己的部下谈，这也是非常不合适的，是非常颠倒的，绝对不要跟部下谈这些。

一个出家多年的比丘，如果去找沙弥发牢骚，这不是害了人家吗？这都没有找对对象，要谈可以找法师，找老参、上座，找当家的、主事的谈。然后就是要很冷静地说：“我现在有这个毛病了，心里很不舒服，希望你帮我化解化解。”而不能跑去说：“我是对的，你要支持我。”对方听了这话，他就不敢讲话了，因为他一讲就引火烧身了——如果不支持你，你会说这个人是不公正、不客观，一点都没有正义感，跟人家是一丘之貉。我觉得佛海讲话特别幽默，人家讲：“佛海我信任你，跟你讲一句悄悄话，这句话我告诉你后，你千万别跟别人讲。”“哎，对

不起，我这个人不值得你信任。”佛海讲，“你告诉我，我肯定会告诉人家的。这个秘密话，你不要告诉我。”我感觉他非常有智慧。对方要讲，他一句“我不值得你信任”，就立即把对方的口给封住了。这些话往往都不是好话，要么是探听人家的隐私，要么就是没有根据由来的，不需要告诉人家说：“像这些话放在心中干什么？”而是要很好地保护对方，不要让他的小话再传一次，这样不是挺好么？感念佛的恩德是最根本的。能念佛的恩德，自然就不会计较众生了，很自然地就会怜悯众生。

关于这个，我也听过一次上人的开示，非常受启发。有一次，也是执事因为一些事情起烦恼，上人就开示，他说：“众生之所以这样，是因为生了无明病。他如果不是生病了，何以会如此呢？因为他生病了，他得了无明病，才会这样，所以我们要可怜他、怜悯他，不要计较他。”确实是这样的。如果有人吐你一脸唾沫，你能怎么样？他生病了嘛。众生不都这样吗？他无明病来了，才不辨黑白。我们一看到这种状况，马上就想到——他生病了。他是谁呢？他是我们过去去世父母——当然这一点上可能我们觉悟没有上人那么高。假如你母亲得了老年痴呆症——你小的时候，她那么疼爱你，抱着你，现在母亲年纪大了，都认不出你了。你端碗饭给她吃，她说这个饭有毒，说你要谋害她。老年人有时候会这样啊，她得了痴呆症，不认识自己的孩子了。这时我们做子女的会怎么样？心里会很难过，你绝对不会跟她辩解这些。你心中会很悲伤：“我妈妈怎么会成这样子了？如果妈妈好的话，她是多么疼爱我啊！我要怎么样把我妈妈的病治好呢？”我们众生也是这样子的：你对他好，他怀疑你是否真的对他好，以为你要对他怎么样。关于这个，我很能体会做当家的苦处，像厨房做饭一样，一人难调众口。

一个团体中，当家是很难做的，因为他底下有几十号、上百号人，他有很多的事情是不能讲的，因为大众没有全面的观察力、透彻的判断力和足够的承受力。比如这件事张三是怎么做的，他不能讲，他如果把张三这个情况一讲出来，可能会有人接受不了，当家的就必须自己把这个扛下来，为张三扛一下，有什么意见他不能讲，因为讲完后可能会收不了场。当家会碰到很多这样的状况，外人又不了解，觉得他在包庇别人，袒护别人。其实不是那回事，他的立场不一样，有些情况不便说，说了又没什么意义，只有他自己担下来。这样的事情很多，这样也考验我们，做当家、做执事了，他的心就必须很坚韧，有力量，更要有“老油条”精神。我经常讲，在这个五浊恶世打滚，如果没有一点“老油条”的精神，那是混不下去的！要有点“老油条”的精神，什么事都无所谓，说你脏就脏嘛，到了这个娑婆世界还要保持干干净净吗？尤其是做当家的，做很多事情都要有思想准备，就像垃圾桶与扫帚。扫帚，脏了自己，干净了大地，这就是它的职责。如果扫帚保持得很干净，那它就失职了——扫帚保持得很干净，那客厅能干净吗？干净不了嘛！扫帚脏一点，“客厅干净就好了，我脏一点没关系。”我们以后可以供养一个扫帚菩萨，因为扫帚非常了不起。扫帚生下来的时候，也不是从厂里出来的时候就是脏的，它出来也是干干净净的。就有人替它打抱不平了，说：“你一开始也是很干净的，现在为了把客厅扫干净，房间扫干净，地上扫干净，结果人家给你带了顶帽子——世界上最不干净的东西。你看你多冤枉！”扫帚听了反而很高兴：“没关系！这正是我，这个叫作‘载誉而归’。我得到最不干净的称号，说明我干得很彻底。”我们做当家的，做法师的，往往会被人家扣一个屎盆子，扣一个帽子，我们要感到高兴。

就像金山活佛一样——金山活佛是我们悟真寺的高僧之一，他是在这里剃度出家的。人家有一次扣一个屎盆子在他头上，因为他平时表现出来也是颠颠倒倒的，他也不拿掉，也不动，把屎盆子顶着就出去玩。他拿都不拿下来，这确实是个高人！

很多时候，在座的当家、执事，要准备着被别人扣上屎盆子，扣上之后你还不能拿下来。你一旦拿下来，就要脏很多人，只有自己顶在头上，你就是要负这个责任。你拿下来之后给谁呢？你拿下来就一定要找个人扣，这样反而扣了好几个。干脆扣自己头上，伤我一个人就算了。所以扫帚是很了不起的，它平常而伟大。扫帚是最不受重用的：它被放的位置，都是在门后、墙角，也就是最不受关注、最不受注目的地方；它总是被放在地上，谁都不会把扫帚挂得高高的，更不会摆在供桌上。它所去的地方，都是最黑暗的角落——床下面，沙发底下，门板上，坑边上，甚至阴沟里，哪里脏就把它往哪里送。然而它很高兴地说：“好！我被领导重用了！”所谓重用，就是把它派到最黑的地方去扫，它是靠什么？伤筋破骨啊——扫掉一根，又扫掉一根，一直扫成了扫帚杆，还在那里为人民服务，只要你一天没把它扔掉，它就始终在那为人民服务。扫到最后，为人民服务到最后了，然后就被主人往垃圾堆里一丢，垃圾们看到了，说：“哎，扫帚大哥，当初那么凶，你扫我，现在你怎么也来了？你怎么给搞成跟我们一样了？”还被那些垃圾们笑话，“你怎么也被主人给扔掉了？我以为你被供起来了呢！”这时候，扫帚怎么说呢？它说：“感恩各位垃圾大恩人、朋友们，感恩你们成就了我，让我终成正果，功德圆满了。我现在守着你们就此涅槃。”在垃圾山里面，它静静地进入了涅槃。扫帚说：“要用我的时候就把我派到脏的地方，不用我的时候就把我放在门拐上。把我用完了我申请退休。赶快让我退休，让年轻的一辈上来，我坚决申请到垃圾堆去！”它不会说：“你看我劳苦功高，我一辈子为你们操劳，现在你们把我抛弃了。”不会这样想的。它也不会说：“你看，用我的时候就拿在手上，不用我的时候就把我放在门拐上，一点也不安慰我，也不重视我。”不会的。只要用它，它就感觉受到重视，它怜悯众生，感恩垃圾——没有垃圾，我扫帚怎么能体现我的价值呢？所以，扫帚真的是最大的菩萨！希望我们悟真寺多几把这样的扫帚，我也希望做一把好扫帚。

我小的时候扫地常有一个心理——我们农村地上也不会很干净，不会每天扫，当扫出一大堆垃圾的时候，我便很有成就感，扫出这么多，感到很丰盛。我想，当初的那个扫把肯定加持了我，肯定很高兴我干了很多活，把垃圾都扫出来了。众生的评论是成就我们的利器。一个人要成长，一定要接受团体中的磨练。阿弥陀佛度众生是很善巧的。

有很多人问：“阿弥陀佛怎么不变一个人来度我呢？他神通广大，能够化身百千亿啊。”其实阿弥陀佛已经变成了很多人来度你——众生应以何身得度者，佛即现何身而为说法，每个人心里面都有一个阿弥陀佛。阿弥陀佛不会变个帽子在这里，他会在你心里面，跟你同体：你走到哪里，他就跟到哪里；你起床，他起床；你睡觉，他睡觉。而且跟着每个人的阿弥陀佛，从法身上讲是一体的；但是在我们个人身上，他这个“变化身”是对每个人不同的，对宗圆师就是宗圆师的，对我的就是我的，都不一样的。我们应该以什么身得度，他就变成什么样的佛跟着你，你说他没有化身百千亿吗？我们的心其实就是佛的道场，我们心中绝对有一个阿弥陀佛在，我是这么体会的，我绝对没有想可能阿弥陀佛对我特殊照顾的，我知道，他对所有人都是这么照顾的，但不是人人都能这样认为。所以，《观经》说，有无数化佛菩萨“常来至此行人之所”，佛菩萨一天看你百千亿遍，决定不假，他们天天和我们在一起。

所以我们做任何事情要请示汇报，要有依靠。向谁请示汇报？我个人都向阿弥陀佛请示汇报。我怎么向阿弥陀佛请示汇报呢？第一个，你要往自己心里面听，听阿弥陀佛的声音。怎么听呢？要用心，往里面听，向心中问：“我这样做阿弥陀佛欢喜不欢喜？佛是什么意思？”你经常问，一定能听得到答案的。听不到，你就再问再听。我们这个法门好在哪个地方？我们念佛的人不需要任何的中介机构，我们是被阿弥陀佛直管的，是一对一的关系，绝对能沟通得上。这是心灵沟通，在心里听阿弥陀佛的声音，这是一种方法。再一种，就是听上人的声音。有的时候，我听不准了，此时，上人就是阿弥陀佛，比如一个事情我这段时间拿不准，我问问上人，上人只要说可以，那就是可以；上人说不可以，那就是不可以。这样，人就很快，很舒服。这个事情怎么决断？找上人，他定了就行了。上人说可以、不可以不是偶然的，不要简单地讲：“上人他不过如此，上人很单纯，他就知道出世间法，世间法他还不如我通达。”有人居然还斗胆敢这么想，哪有懂出世间法的人不懂世间法的？上人在这个法门里面，他所说的话，他所考虑的角度、高度、立场，远远超过我们！因为阿弥陀佛的信息能量资源，都能在上人身上集中反应出来。所以，如果上人说了什么，一定去做，没有问题！这是听上人的声音。

再一个是听“下人”的声音，也就是下面人的声音。为什么也要听他们的声音呢？因为他们也是代表阿弥陀佛。他们怎么也是阿弥陀佛呢？到处都是阿弥陀佛，佛度众生要通过众生的因缘，就像石头要打造成为一个佛像，有时候要在上面敲锤头，有时候要在下面敲。上面就像从上人那来的，下面像下面的人来的，角度不同：上人的立场不同，他稳重，很慈爱，他所给出的信息是这样的；但是有的时候，单单这一方面的信息还不足以让我们心中有一个完整的体验，还需要有调皮捣蛋的来磨练你，来一个不听话的，这就要考验人的耐心了。我在上人那里怎么能够考验得到耐心呢？上人他很慈悲，你讲什么他都满你的愿，我们到上人那里都是接受慈悲的。要找几个不能满愿的，难缠难调的，这样的人他也听了，你的耐心、心量、慈悲才能成就啊！我对这些难缠的向来都是很敬重的，碰到了：“哎哟！可不敢造次来评判，可能是阿弥陀佛叫他来搞的，我得仔细。”这样，心里会很谨慎。所以，要凡事恭敬。

我们怎么能凡事恭敬呢？就是遇到不好的，或者是位置比我们低的，如果他做事看上去是错误的，对他没有恭敬心，那只要想到有可能是阿弥陀佛叫他来的，恭敬心马上就有了。所以，下面的人的话也要听。还有要听谁的？世间一般叫“敌人”，听敌人的。其实我们念佛人慈悲一切，没有敌人，只是借用世间这个词而已。也就是一些阻力、反面的因素和因缘，我们也要听。这方面往往很多，我特别感恩反面阻力的因缘，这是成就我们事业绝对不可少的力量，他们这种功德可以说跟正面的完全不相上下。就像开车一样，如果没有路面的阻力，光有发动机的动力，这个车能开得走吗？开不走。东北下雪的时候，在雪面、冰面上能开车吗？动力再足，四缸还是多少缸的，还是四驱的，都没有用！还要绑铁链条。所以，阻力是不可少的，甚至有时没有阻力还要找一点阻力。在东北的冬天开车，大轮胎上都要绑厚厚的链条，增加抓地的力量，增加阻力。所以汽车没有地面的阻力不能前进。还有比如放风筝，如果不刮风，风筝能上天吗？没有空气的阻力，风筝就不能升空，这时阻力就变成动力了。我们在世间办事，如果没有反面的阻力怎么能办成事情呢？所以一旦遇到阻力，说实在的，我就很高兴，一点也不着急。很多人刚做事的时候遇到阻力就在那着急、埋怨人：“这家伙怎么老是和我对抗！”他没有理解佛法，那是阿弥陀佛派来的，派来放那个地方的，也许他根本就不应该往这个路上走，这条道就不是他的道，这里不阻止怎么行？所以，不要闹情绪，越是有阻力的地方越要谨慎，越要欢喜，这里一定有收获！就像水一样，水遇到阻力，有四种结局：第一个，增加深度，水掉进一个水潭，那不是被陷害，而是让水增加了涵养和深度；第二个，提高水平，遇到大坝，就提高水的高度、水平。如果没有大坝，水平能提高吗？第三个，积蓄能量，然后一泻千里；第四个，可以让你找到正确的方向——本来不该去那个方向的，好，找到另一个方向，别开生路，打开一个新的局面，这样不断积累，慢慢一个出口就出现了。所以，不要担心任何事，只要我们是为弥陀做事情，阻力有什么问题？小事情！我们跟着事情的因缘走，这里面都有阿弥陀佛的善巧安排。这个时候我们会感到：哦，原来这个阻力也是阿弥陀佛——有顺阿弥陀佛，有逆阿弥陀佛，有动力阿弥陀佛，有阻力阿弥陀佛，这些都成全我们，要感恩。这些清楚之后，我们对道场的人事烦恼，就不会拒绝，也不会害怕，更不会恼上加恼。

如果我们有一个正确的认识和良好的心态，站在对方的立场上，就会很欢喜地接受，感恩他们磨练我们、成就我们，这样道场里面自然也就没有烦恼了。所以很多事情就是讲心，佛法都讲心法。大家都住在这里住着，有的人一天到晚乐呵呵的，他就没烦恼；怎么我们住这里就这么多烦恼？想一想，我们好意思吗？有人说：“那是因为别人都对他好。”那怎么人家都对他好，就对你不好，这又是为什么？因为他长得漂亮？他嘴甜？“因为他对人家好！”——对！这才是问题所在，因为他对人家好，人家就对他好。所以，在团体里面，不可能人家都对你不好，人家对你不好，问题在你身上，因为你对人家不好。我们如果有这个正确认识的话，在团体里

面就很自在了！谢谢大家！南无阿弥陀佛。

示宗圆及诸学子

净宗法师2013年3月18日讲于悟真寺

因为我要离开悟真寺一段时间，宗圆法师让我写几句话以为劝勉。我写了三十条，这三十条文都很浅显，相对比较实用，主要内容是年轻的出家师父怎样学习、怎样生活、怎样在团体当中共住，日常生活要注意哪些事项。我们平时学习佛法，要有很高的理想、目标；而这三十条比较现实一点——当然也不是很完整，不过可以供大家参考。这三十条大体分为学习、念佛、做事、处事、起居、励志等六个方面，下面我一条一条来解释。

一、学习

（一）学习趁年轻

趁年轻要如饥似渴地学习。当然，学习是应该贯穿整个人生的，而年轻的时候是学习的最佳时段。学习不能是若有若无、很勉强的，像现在有的学生一样，在学校里很厌倦学习，要让父母、老师、学校逼着，那是不行的。学习要如饥似渴，就像饿了要吃饭、渴了要喝水一样，这就需要内在动力，需要兴趣和爱好。作为一个出家众，特别是年轻的出家众，我们不能因为自己不喜欢学习就不学习，因为这是我们自己的选择，同时也是我们自我成就法身慧命、引导众生共住净土所需要的，不管是自利还是利他，这都是必须的。兴趣和爱好的培养，是我们从信仰所生发出来的，所以用“如饥似渴”这四个字很能形容对学习的好乐心。如果要别人拿着鞭子在后面抽打你才学习，我看这样的人就不要学了，因为他学也学不成。所以，学习一定要自觉。到了我这个年纪要学习，当然也还可以；但是在记忆力、脑力、精力这几方面跟年轻人比就差很多，这是因为体能减退的原因。比如说记一个东西，年轻的时候很容易记下来，读一遍就记住了；但是到这个年龄就不行了，为什么呢？因为能量不够，年纪大了，精力不够。就像电灯泡，如果电不够，它就亮不起来。所以，年轻的时候如果好好学习，就会事半功倍。如果把年轻的时光浪费了，到了中年就会后悔。人生的过程就像一年四季一样：春生，夏长，秋收，冬藏。中年、老年，那都是秋收冬藏的时候，这时，你一生的经历，修行、学习，都要有所收获，都要奉献给年轻人。在二十几岁、三十几岁这个时间段，就好像春天和夏天一样，植物茂盛地生长，有很强大的生长力，所以这段时间抓紧学习，什么东西都消化得了，什么都可以装进来。如果这个时段你浪费了，到了四十几岁、五十几岁、六十几岁再来学习，那已经垂垂老矣，所以一定要把握这个时间段。

（二）先下笨功夫

学习之初不可投机取巧，务必下足笨功夫、死功夫，而后自有巧方法、活路子。学习是有方法的。学习方法虽然有，但是你要要有基础。学习之初不可以投机取巧，务必下足笨功夫、死功夫，而后自有巧方法和活路子。很多人初学习时就想寻巧，这是不老实的表现。巧便的方法是有的，活泼的路子也是有的，但还是从老老实实的学习态度和下足笨功夫、死功夫而来的。这是前人的学习心得，我个人也是这么体会的。

（三）多读多背

笨功夫，即不求多深理解，只管多读多背。什么是笨功夫、死功夫呢？就是不求多深的理解，只管多读多背。当然，每个人的爱好、兴趣不同，可能在某一方面表现得更擅长一些，但总之这是必须下的功夫，要多读多背。多读就是读得多：一方面是内容广泛、题材丰富，另一方面是遍数多、反复读，多读几遍。有的还要背诵。这就像我们吃东西，吃下去之后自然会消化。你不把它背下去，不把它吃到肚子里，那怎么消化呢？背下来，在我们心中自然就会消化，就会产生效果。

（四）背诵要诀

背诵的要诀是反复熟读，不断熏习，自然会背，不期然而然，这样不会有压力，也不觉枯燥乏味。如与人见面多了，自然认识而觉亲切。背诵是有诀窍的。背诵的要诀就是：反复熟读，不断熏习。这是我个人的经验，我基本上没怎么使劲背，但也基本上会背了。要背的东西，经常看，反复看；这里也看到，那里也看到，不期然就会背了，讲课的时候就出来了，引用的时候就有了。这叫不期然而然——你不期望会背，自然会背了。我现在的年龄不行了；年轻的时候，一本书读下来，哪一段文在哪个位置几乎都能知道，在哪个页面，在这页的上部、中部还是下部，就像照相机一样，已经照在脑子里了，马上就想起来了。这样就不会有压力，也不会觉得枯燥乏味。一讲到背书，人们就会觉得有压力、很枯燥、没味道，那是因为不得法。如果像这样反复熟读，自然就会背了，你会很有成就感：“噢？背了很多东西了啊！”就感到很有兴趣。打个比方，就像和人见面多了，比如今天我们坐在一起，只有吴居士和这位温哥华来的莲友是陌生面孔，所以我多看几眼；其他人我天天看，就不需要特别记住了。如果今天三十个、五十个坐在一起，每一个都是陌生面孔，见了一面，明天我们就分开了，过五年、十年再见面，我还会认识吗？没有机会见面，我要使劲记住。但是，再怎样使劲记住，如果五年、十年不见面，还是不认识。可是天天生活在一起，不就认得了吗？还要背吗？我们背书就像记人，接触了他的音容笑貌，自然心里就有了印象。我们就像认识人一样认识书，自然而然地认识，就觉得很有亲切。这就是反复熟读、不断熏习。我们学习，当然都盼望有个好的记忆力，其实这都是从笨功夫中产生的。（五）过目成诵所谓一目十行、过目成诵，只要熟读熟背都可以达到，并不一定要求超人的记忆力。因为类似知识有旁通性，也就是未见之前已熟其大概，及至一见便觉如故。“一目十行，过目成诵”，看了以后就会背了，这是形容记忆力特别强的人。这样的人是很少的。记忆力，人和人之间是有差距的，但是有一个方法问题，熟读熟背多了以后，我们也可以达到这样的效果，跟自己比还是很有成就感。这是什么道理呢？因为知识都有旁通性。因为你已经很熟悉它了，在你没有见到它之前，已经知道大概，它的老底是什么你很清

楚，所以一旦遇到它，就会感到似曾相识、一见如故，当然就会背了。有的人我就很佩服，明星的名字能背一大串，他讲的那些事情，我一点都记不住，因为他非常熟悉娱乐圈，对每个明星的性格、经历都非常熟悉。就像农民对种地很熟悉，什么庄稼他一看就很清楚，而这对我们就很难了。净土宗的教义，像净土三经，昙鸾大师、善导大师的著作，你反复熟读，不管是上人讲的还是我讲的，或者其他任何地方你碰到的，不断嫁接组合——不过是不同的组合而已，你非常熟悉，自然就都会背了。所以，一目十行算什么呢？都记得嘛！因为你本来就了解它。这也会增加我们的信心。

(六) 专精背诵广泛阅读

学习分专精背诵、广泛阅读。“专精背诵”，就是记住重点的重点、核心的部分；“广泛阅读”，就是拓宽我们的视野，所谓“读万卷书，行万里路”，这是让我们增加见闻的广博度：这两方面都是需要的。

(七) 背诵内容

《八大人觉经》《心经》《念佛圆通章》《阿弥陀经》；《净土宗经论释要文》《无量寿经摘要》《净宗祖师释第十八愿》《净土宗之特色——易》《净土宗教章》《念佛人每日诵念思维》；《黄帝内经》《老子》《庄子》、四书五经节选。背诵方面我列了一些，不过这些还很少，还要增加，这些都是必须背的。《八大人觉经》是讲八大人觉，佛法的通途教理；通途教理能够启发我们的无常观，对世界有正确的认识，对我们都有好处。《心经》很短，让我们对佛法的基本纲要、基本原理有所了解；“色即是空”“不生不灭”，这些基本的名相我们都要了解，这是总括性的。《念佛圆通章》也很短，是讲念佛的。《阿弥陀经》更不用说了，是净土宗正依三经之一。《净土宗经论释要文》，“经”就是净土三部经，“论”就是《易行品》《往生论》，“释”就是昙鸾、道绰、善导等几位祖师最重要的注疏，这些要文都是必须背的，这本薄薄的小册子，年轻的学僧肯定都要背的。《无量寿经摘要》《净宗祖师释第十八愿》《净土宗之特色——易》，其实这些义理都差不多，会背一个就会背两个。《净土宗教章》《念佛人每日诵念思维》，这都是最简单的，必须背下来。背诵的内容，有条件的可以丰富一些。《黄帝内经》是讲养生的，《老子》《庄子》、四书五经，《大学》《中庸》这些儒家的经典，可以节选着背，不必全背；节选背诵还是有必要的，里面有很多哲理，与佛法也可旁通，对我们的个人修养、对我们的心性都有帮助；作为中国人，也是必须了解的。节选本需要一个好的，最近看到一个版本不错，我想再多看几个版本，哪一种最好，还没选出来，我倒希望最好请上人编辑一下。《增广贤文》是很有名的，“画虎画皮难画骨，知人知面不知心”，“路遥知马力，日久见人心”，“来说是非者，便是是非人”，诸如此类的话很多。最好在佛门里面也能编一个佛教的《增广贤文》，天天都拿来读，对我们的心性都很好。如果上人编辑好了，也放进去，也要背的。

(八) 熟读内容

净土宗系列丛书及音频、视频，尤其是《无量寿经》《观经》《阿弥陀经》《易行品》《往生论》《往生论注》《赞阿弥陀佛偈》《观经疏》《净土宗特色》《善导大师语录》；《普贤行愿品》《净行品》《普门品》《佛遗教经》《四十二章经》。背诵就是不看文稿就可以复述下来，熟读就是读得很熟，未必能够背下来。净土宗系列丛书，就是弘愿寺流通的这一套书，大家都要熟读。熟读达到什么程度呢？说到上面、知道下面，很清楚、很熟悉，说到这里都不陌生，这叫熟读。我想总要读几遍才能称为熟。还有我们流通的音频、视频，都要听。尤其是《无量寿经》，要熟读。《无量寿经》我们这里也有人在背，年轻人愿意背。《观经》《易行品》《往生论》《往生论注》，这些未必都要会背，因为你背到最后也不一定记得，但是至少要读得很熟，别人说前句，你就能接后句，将来听讲经，你就不需要翻书，就很方便。熟的程度又不一樣，非常熟悉，甚至经文的次第关系、前后的结构、在哪个位置都很清晰，这就更熟了。一部经不要拿很多版本，只拿一本，经常用它，你就容易记忆：《无量寿经》哪一页，脑子里马上就有一个图像；旁边不小心还滴了水，怎样的水滴都知道，在哪一段，你很清晰。如果换版本，就没有这个效果。一个版本反复读，这也是技巧。《观经》《易行品》《往生论》《往生论注》《赞阿弥陀佛偈》《观经疏》必须非常熟悉；《净土宗之特色》《善导大师语录》，都是本门最重要的法语，所以要熟读，反复读。当然，《法事赞》《殷舟赞》《往生礼赞》《观念法门》也都要很熟，这些我没列出来，因为净土宗系列丛书里就有了，怕写多了，把大家吓到。这些经论反复读非常好，很有节律感，有信仰上的热忱感，能够让我们自然被熏陶。善导大师的文章并不深奥艰涩，读起来非常相应。总之，多读才有效果。读书人总是摇头晃脑地在那里读，如果我们读祖师的著作都没有这种味道、没有这种感觉，哪里能叫读书呢？有一段时间我和净业法师住在一起，还有汪易凡，早上我们就读《法事赞》，摇头晃脑上句下句地读，很有感觉。哪怕读二十分钟，大家试一试，不试叫什么学习呢？根本都不像学习的样子。尤其是年轻人，一定要对自己严格要求。我出家之前，每天一定要读相关的经文，读得非常有味。下面列了《普贤行愿品》《净行品》《普门品》《佛遗教经》《四十二章经》。《普贤行愿品》《净行品》是我经常读的，也会背，读起来很相应。《普贤行愿品》会让我们的心胸非常广大，虽然我们做不到，可是读完之后再读一般的书，都没兴趣了。它的境界特别高，特别磅礴，特别有力量，心量自然就广大起来。文辞也非常优美，“譬如旷野沙碛之中有大树王”，读起来心里马上就展现这个景象，就感到对我们的品格、德行很有熏习作用。所以，我是鼓励大家多读，能背的背下来。《净行品》是告诉我们日常生活中应该怎么思维：升高楼应该怎么想，蹲茅厕应该怎么想，遇到大路应该怎么想，遇到干旱怎么想，上坡怎么想……，使我们的心非常清净，非常有效果。《普门品》非常优美，观世音菩萨的大悲救度，你读起来，“妙音观世音，梵音海潮音”，读起来心里很舒服。《佛遗教经》《四十二章经》是佛门的基本知识，都可以读，都可以了解。

(九) 必读内容

《地藏经》《金刚经》《法华经》《梵网经》《净土十要》《印光大师嘉言录》《印光大师菁华录》《护国息灾法语》《净土十疑论》《念佛镜》《龙舒净土文》《弥陀疏钞》《弥陀圆中钞》《净土圣贤录》《缙门崇行录》《竹窗随笔》《禅门宝训》《安士全书》《阅微草堂笔记》《了凡四训》《菜根谭》《老子》《庄子》《大学》《中庸》《论语》《孟子》必读的这些书也经过上人拟定。《弥陀疏钞》稍长一些、广博一些，但也是很重要的。《弥陀圆中钞》比较短，是《阿弥陀经》的三大疏钞之一，所谓《弥陀要解》《弥陀疏钞》《弥陀圆中钞》。当然，善导大师的《法事赞》更加精炼。印光大师的书当然也要读，他是近代的净土宗祖师，和善导大师思想很接近。《净土十要》也很精彩，是唐代以后，宋、元、明、清以通途解释净土的主要著作；弘法利生要知己知彼，这些也必须了解。当然，还是按次第来，还是先把弘愿寺的书读熟，根基扎稳了，不要把次第颠倒了。《净土圣贤录》记载了往生事迹。《缙门崇行录》《竹窗随笔》《禅门宝训》对出家人僧格的培养很有帮助，只要读，自然都有熏陶作用。《安士全书》《阅微草堂笔记》《了凡四训》，这三部主要是讲因果的，前面两部有很多因果事例，《了凡四训》大家都比较熟悉，推广得比较好。《菜根谭》也是很有名的著作，文辞也很美，修饰得非常好，对仗工整，同时对我们为人处世都很有教育意义。《老子》《庄子》四书也都要读。惭愧的是，我虽然列在这里，但有些也没读完。在中国古代文化这方面，我们这个年龄的人其实都是要补课的。多年以来，通过净土教理的熏习，通过参与寺院建设，有了一定的生活阅历，积累了一些经验教训，也有了一些对佛法的感悟，还有上人的教导，再来读这些，就感到似曾相识，就很相应。《孟子》讲得非常精练，《庄子》也表达得非常好，《老子》我也特别向大家推荐。

(十) 泛读内容

随个人兴趣、能力、因缘，凡有益身心的著作、嘉言皆可读。前面这些都读完了，相当于初中毕业，学问也不算高，还要广泛阅读。有益身心的著作、嘉言、格言很多，不管是佛法的、世间的，都可以读。一篇文章、一段话，不管是从报纸上读到的，还是从一般书上看到的，如果觉得好，就可以摘录下来。

(十一) 禁读

禁读一切有染身心及颓废萎靡、吟花诵月、多愁善感等等有妨道业、无益身心之读物（纸书、电子书、音频、视频）。禁读，就是不可以读的。凡是有染身心的，比如色情、暴力，就是佛教讲的绮语、妄语、杀盗淫，都是禁读的。读书就像吃东西，吃素吃习惯了，荤腥食品根本就不能进口了；不要讲不能进口，鼻子都不能闻到；不要讲鼻子不能闻到，眼睛都不能看到。禁读那些纯粹都是毫无意义的，与佛法不相应，怎么能读得下去？读不下去，这说明你跟清静法义、跟真善美的语言相应了。还有一些读物，并没有明确的界限，比如颓废萎靡、吟花诵月、多愁善感的文字，这些要说是多大的过失吧，也不是色情、暴力那样明显的恶业；但是它不能让我们振奋、阳刚。文以载道，语言文字对我们的身心，尤其对我们品行的影响是非常明显的。有些文字不能给我们正面的引导作用，相反，像“天行健，君子以自强不息”这些语言，读了不管懂还是不懂，都有正面的加持作用。佛经就更不用说了，“无我相，无人相，无众生相，无寿者相”，不管你是否悟到，读起来你就觉得好；“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”“色即是空，空即是色，色不异空，空不异色”，尽管我们做不到，但是读着感觉好。很多文人喜欢抄写佛经，喜欢读诵佛经，你问他懂吗，他说不懂，但就是喜欢写。我有一个同学，喜欢写小楷，经常写《心经》，反复写，它有加持力。因为这些语言从真理中来的，我们虽然没有了悟真理，但是我们有佛性，我们的佛性和真理同气相求，自然是相应的。所以，真理的语言有加持作用，读起来让人感到振奋。有些东西，是和负面情绪相应的，就像上面所讲颓废萎靡的文字，让我们不能阳刚、振奋，不能长养至大至刚之气，这些都没有意义，不要去读它。它往往是一种文辞的修饰，被很多人所欣赏，但是没有内容。就像吃垃圾食品，色香味俱全，却没有营养，那就没有意义了，浪费我们的时间和精力。有的人写的东西，看起来就是多愁善感、无病呻吟、没有内涵，为了写而写，修饰一番。如果你不辨识它，就会在里面陶醉，不仅有碍道业，对身心也没有利益。所以，这一类的，不管是纸书、电子书、音频、视频都要远离、禁读。

(十二) 本门为主

佛法为主，世法为辅；本门为主，他门为辅。读书学习，“佛法为主，世法为辅”。《老子》《庄子》、四书是世法的，不过若以佛法为主，佛法知见树立起来了，佛法在心里生根了，怎么看都是以佛法的眼光在看，始终都在为佛法服务，这样你就无往不利了。“本门为主，他门为辅”，初学要分清本门、他门，我们的本门就是净土门。

(十三) 博学返约

审思明辨，博学返约。这个要求就更高了。一开始只管多读多背，自然就有所积累、沉淀，到了一定的程度就要“审思明辨”，思路要清晰，明确地来辨别它，然后“博学返约”，先读的时候很广博，到最后提炼出核心和根本。“约”就是简约。丘吉尔说：“如果让我讲五分钟的话，我提前一周准备；如果是二十分钟，我提前两天准备；如果一小时，我随时可以讲。”在最短的时间找到核心内容，这需要提炼的功夫，像上人就很有这样的智慧，他很会提炼。我们读书读到最后，不是要读得多，而是要在此基础上读得精，先读多，最后读少，提炼出来，这叫“博学返约”。

二、念佛为中心

(一) 行起解绝

以法熏心，增进念佛；依解起行，行起解绝。读书的目的，不是停留在读书，而是“以法熏心

，增进念佛”。法义熏心之后，当然要落实念佛。法义是解，念佛是行，解和行有一个互相增进的过程。五种正行当中的读诵正行称为助业，念佛称为正定之业。法义如果不入心，念佛就没有法喜，念得很枯燥，没有味道。“依解起行”就是对于念佛法门，往生净土有了正而不偏、决定性的见解，依这个解而起行持，这就很稳当，所谓理论指导实践。善导大师如是说，昙鸾大师如是说，释迦牟尼佛如是说，直接以佛法来看，定解之后，就有了行持的标准，所谓“依解起行”；“行起解绝”，当你起行的时候，就不谈理论了，前面学的理论，都是学习过程，这个时候，念佛很自然地与此前所学的所有理论打成一片，成为一体。

（二）磨砺心性，稳定念佛

在为大众服务中对照落实法义，磨砺心性，培养福德，稳定念佛。年轻人仅仅读书、念佛，行不行？其实是不够的，也一定是走不出去的，走出去也是软骨症，不强健，没有力量。要有力量，就要做事情。要做的事情很多，体力劳动也是做事，脑力劳动也是做事。简单讲，要为大众服务，在为大众服务中对照自己，落实法义。法义不是仅仅自己受益就可以了，不是说圣人书读多了就成为圣人，“好像我也可以随缘不变、不变随缘”，我们是随缘就变、不变就不随缘。所以，要在为大众服务中落实法义，这才真正学成自己的东西，不然都是纸上的。就像学打拳，上勾拳、下勾拳，理论学得很好，结果不练习，一到现实中就不行了，一拳就被打倒了。所以，就要摔打，要锻炼才能出成绩。我们也一样，烦恼敌是多么强大，就凭我们读的一点书，三两下就被打倒了。所以，要做事，在现实中锻炼自己，在实践中落实法义。菩提心怎么发？关到房间里自己发吗？“众生无边誓愿度”，好，提着菜篮子去买菜，“多少钱？”“五毛。”“四毛好了，再加上两棵菜。”这哪是在度众生啊？都是假的。而且不做事的话非常可怕，往往会以为自己已经是圣人了，拿着一把圣人的尺子去量别人，“你们都不度众生啊？”你自己去度度看，你自己做做就知道了。所以，要在为大众服务的过程中落实法义，磨砺心性。我们的心性非常强硬，说别人都会说，关起门都可以，对照书本都行，跟祖师把臂共行：读到《坛经》，自己就是慧能祖师了；读到《心经》，自己就是观世音菩萨了；读到《金刚经》，自己就是须菩提了。你看多厉害——这都是书本上的，心性其实一点也不调柔。所以，要在为大众服务中磨砺我们的心性，让刚硬的心变得柔软。不做事怎么能有这样的效果呢？没有磨刀石，刀怎么能磨得快呢？所谓磨砺，就是要通过做事培养福德，稳定念佛。如果一个人的福德薄弱，又不找机会培植，想把念佛稳定下来是很难的。往往有人念佛念得很精进，但是病却很多，面无喜悦之色，身有憔悴之态——福德不够啊！很自私，不想做事，关起门来自己念佛，除了阿弥陀佛给你名号之外，有那么好白给馅饼的吗？结果业报信息都返到自己身上。不如放开身心去为众生打拼，为众生服务，为众生操劳，边作务边念佛多好啊！不与人争，亦无怒容，多好，多自在！你欢喜，我欢喜，大家都欢喜；你念佛，我念佛，大家都念佛；你往生，我往生，大家都往生；多好！不要那么自私，关起门来不想做事。以为“我在修行”，把这个名誉套在自己头上就要消你的福报；“我是修行人，我是念佛人，我在专修念佛”，躲起来——不要这样！该做事就做事，该念佛就念佛，这样才能稳定。

三、做事

（一）做事趁年轻

常住安排的事，务必完成。常住没有安排的事，趁着年轻有力，尽力找事做以培福，即使弯腰捡一根草，也不白捡，自有其福。否则体力闲置浪费，后悔莫及。常住是团体，常住是权威，常住为大，常住安排的事务必完成。这是必须的，没有讨价还价的余地。你不完成，就是抗命不从。竟敢抗拒常住，那不得了啊！现在的人团体意识非常薄弱，这方面要特别注意。常住安排的事务必完成，扫厕所就扫厕所，打板就打板，盛饭就盛饭，没有任何理由不完成，没有完成马上忏悔。这样才能培植福报，才能跟常住成为一体，同时常住也会变得团结、稳定、有力。如果常住在这方面令不行、禁不止，哪会有力量？松散、懈怠，像人体一样，每块肌肉都软塌塌的，哪有力气？每一个分子都很紧凑，配合协调，这样就很有力量。常住没有安排的事，年老体弱的人当然就不必管了，年轻人趁着年轻有力，要尽量找事来做以培福，即使你弯腰捡一根草，也不白捡。年轻人不要懒，你的精力、体力非常充沛，要抢着做事。比如说大殿卫生虽然由专人负责，你现在正闲着没事干，马上拿拖把去拖，这个功德就是你的，福报就是你的。不要说“这个地方归他管，这是他的事”，那你就太傻了。哪怕捡一根草，弯个腰并不费劲，但是你赚了。如果说“我懒，我不赚”，你懒了以后会有什么效果呢？体力闲置浪费，将来等你想修福的时候，却没有体力修了，那就后悔莫及了。像我现在就后悔了，读书时到处活蹦乱跳的，脑子又好用，但是没读到佛经；体力充足，可是打篮球打掉了，白白浪费，有什么意思呢？当时多去给老人家扶扶车、提提菜，背人家过条河，现在想起来多舒服！当然，年轻人有点运动也是可以的，只是那个时候不知道，也没有人教我，那时要是知道，肯定经常去养老院，找到福田就种了——你们现在就有机会。

（二）充分尽力

体力、脑力、精力、心力都不具可储存性，年轻时的体力并不能保存到老年使用，故体力、脑力、精力、心力充盛时要充分使用，以培福积德，增智发慧；只要使用得当，不仅不会消竭，反而源源增长。体力、脑力、精力、心力，这几个力量都不具备可储存性。什么叫不具备可储存性呢？比如，我读的是航空学院，飞机的座位就不具备可储存性，一个航班三百个座位，机票卖掉就卖掉了，如果卖不掉，不能说“我把它留着，下一班再卖”，卖不掉就浪费了，不能储存。我们年轻时的体力，能够留存吗？“我现在懒，留着将来老了用”，体力留不住啊！没办法留的。既然没办法留，你现在不用白不用啊，浪费了就可可惜了，现在就要充分利用。精力、心力、脑力都一样，你说“脑力我留着不用，要背东西现在先不背，等老的时候好好背”，到老的时候，就没有记忆力、没有脑力了。所以，趁体力、脑力、精力、心力充足的时候，要充分使用，以培福积德、增智发慧。这是技巧啊，你们要学到这一点，浪费了就太可惜了！只要使用得当，不仅不会消竭，反而源源增长。脑子越用越灵光，体力越用越充沛，智力越用越

发达，心力越用越有力。心的力量，确实是越锻炼越有力量。怎么锻炼？为众生做事，发大心才有力量。心，不像弹簧，弹簧拉久了、拉大了，就没有力量了。心不一样，心的张力即使张到满弓，歇一会再张，可以更大。菩萨发心就是这么发起来的，到最后发广大菩提心。

(三) 点滴都为弥陀

念佛人点点滴滴事都做在弥陀的身上，自有厚福。世间的善事，年轻的时候都要抓紧机会培福积德，何况我们在三宝中，在这个法门里，在弥陀的事业中，做事更是赚得大！这叫殊胜福田，功德田殊胜、优胜，一点小小的种子撒进去，能长出大大的福报，有大大收获。所以，我们做事，是功德田殊胜。我们没有很大的能力，也没有很大的智慧，但是为什么可以得很大的果报呢？因为我们所做的事是弥陀的事业，我们所住的道场是祖师的道场，我们在这里做事，在这里捡一根草，在这里扫一下地，那跟在别的地方不一样啊。为什么人们愿意朝拜祖庭啊？善导大师弥陀化身开宗立教的祖庭，不一样的，这是功德田！

(四) 事事经心皆伟大

事无大小。从伟大的心中所做的心，都是伟大的事。事再小，也要用满满的诚心去做，就是大，故说“凡事恭敬”；事再大，不经心，即是小。下面说我们做事的心。事无大小，不是说“祖庭也给你们建完了，大事也做完了，我们只好做小事了”，还是可以做伟大的事——从伟大的心中所做的心，都是伟大的事。为弥陀、为众生做事，都是伟大的事业。但是，虽然是伟大的事业，如果你吊儿郎当不用心做，那就把它缩小了。相反，即使是平常的小事，你也以爱众生的心、救度众生的心、念佛往生的心，也就是伟大的心来做，那也成为伟大的事。所以，事情伟大不伟大，不仅看事情本身的大小，还决定于我们的心。事情再小，只要用满满的诚心去做，就是大。做任何事都不要吊儿郎当看不起，哪怕一个老人叫你给他剥一颗花生，你也要老老实实好好地剥，恭恭敬敬地递给他，这就是大。既然做，就认真地做，把心调准。反正都是做，何必敷衍呢？认真做，修的福报就殊胜。所以《宗风·俗谛》说“凡事恭敬”。抱着至诚、恭敬、尊重的心，这样做事感得的果报就是纯善的，有利于福德增长；事情再大，你不经心、不经心，那就变成小事了，福德、果报都不殊胜：这是用心。

(五) 感谢福田

要像农民感谢土地一样，感谢让我们提供服务的人，因为他是我们的田。对此一定要有认识。往往我们会骄傲地认为，“你看，我帮了你的忙，你应该感谢我”，包括我自己，也会经常掉到这样的误区里，这就不是佛法的正思惟。应该说：感恩对方让我们有一个种福田的机会。帮助了一位老人，我们要感恩他；救了一个麻风病患者，我们要感恩他，因为他让我们有机会修福。一个农民，他不感谢土地吗？有土地才有收获。让我们能为之服务的人，是我们的田，所谓功德田、福田。有这样的心，你就会到处找田，发现它，种植它。这样，我们的心就调得很准了，做事也做得很欢喜，也充满了感恩之情。反过来，总要对方感谢自己，居功自傲，这样功德就跑掉了。“我对你帮助了，你怎么都不正眼瞧我一眼，你怎么一点感谢的话都没有？”这是没有智慧。俗话说“香也烧了，菩萨也得罪了”，事情你做了，结果讲一些埋怨的话，功德没得到。你既然做了，就要诚心诚意地感谢对方：“你给我一个服务的机会，谢谢你！”我们先认识这个道理，共同学习，共同进步。

(六) 一定要做事

锄头不锄地会生锈，人不做事会朽。做事即是修行，做事即是营养。做事能积福德、开智慧、改善心性、广结佛缘，乃至能深入法义，增强摄化力。做事，不是说“我可做可不”，不是的，一定要做！锄头不锄地就会生锈，人不做事就会朽。“朽木不可雕也，粪土之墙不可圻也”。年轻人如果被人讲“朽木不可雕也”，没有意思啊！朽木就是朽烂的木头，你会拿一块朽烂的木头来雕刻东西吗？一个人不做事，就朽了——智慧朽了，心灵朽了，身体也朽了，活在这个世界上就是个废弃之物，被别人所废弃，没有意义。“做事就是修行，忙就是营养”，这是星云大师讲的两句话，我也颇有同感，经常拿来用。你说什么是修行？“我现在要修行了，腿一盘，两眼一闭，两耳一关，什么事都不管，我修行了。”这叫假修行。要做事。菩萨六波罗蜜：禅定波罗蜜也还要在做事当中修行；布施波罗蜜，不去行布施，能有布施波罗蜜吗？布施就是做事啊！布施体力，布施脑力，布施精力，布施钱财，布施智慧，做事才能够布施出去；忍辱波罗蜜，如果不做事有什么忍辱呀？做事才有忍辱波罗蜜；持戒波罗蜜，也要做事，有对境才有持戒；精进波罗蜜，如果不做事，谈什么精进呢？所以，六波罗蜜没有一个能离开做事。不做事谈不上修行，做事即是修行。它给我们提供修行平台，也让我们当下能够以法为镜，来修正自己：“我是不是在佛法的正道上？我是不是在用佛法行事？我的心现在是不是平静？是慈悲柔和还是暴躁不安？”不做事怎么能反映出来呢？“忙就是营养”，忙是什么营养呢？是法身慧命的营养。你不做事，佛法都学不活，就像刚才讲的“软骨症”，吃得很胖——上次我讲过念佛就是吃饭，做事就是运动。你吃了很多东西，不运动，长一身肉，一点力气都没有。要有运动，这个运动就是做事，做事能够帮助我们消化，让我们强健有力。通过做事，法义也好，佛法的慈悲也好，都会运转起来。不然，佛法的慈悲讲得虽然很好，但是梗在喉咙里。要把弥陀的慈悲消化成自己的东西，然后通过身体的运动传达出去，布施在别人身上，这都要通过做事来完成。有的人反对做事，认为“我们要好好修行”，这个认识是有偏差的。做事才能更加有力地消化，丰富的法义营养、弥陀慈悲的营养才能变成我们法身所需要的成分，让我们法身健壮，让我们度生有力。所以，做事就是修行，忙就是营养，这是很有道理的。“做事能积福德、开智慧”，一个人如果从头到尾都不做事，只是看书，别人只能送给他三个字：书呆子。到了老年福德不够，智慧不开。“改善心性”，所谓“江山易改，本性难移”，心性怎么改呢？就要通过做事。因为做事必然要与周围的人磨合，团体强大的力量会让你不得不改变自己，不改变自己就无法生存。有两个职业我很佩服，当然他是职业的关系，如果拿来行菩萨道就好了：一是做保险的，一是做推销的。做保险就要敲门，“你买保险吗？”被人家骂

得狗血淋头还笑嘻嘻的，为什么？他看钱啊。做事最起码能锻炼他的心性，但是他没有更高地提炼自己，他回家以后就骂家人出气，“我今天给人家骂得啊……”如果有佛法引导的话，就会过得很自在。我们如果作好出去被人骂一千次的准备，结果今天出去才被骂了九百九十九次，还少一次；不要人家骂你一次你就受不了了：“凭什么骂我！”所以要做事，做事才能改善心性。我们的心都是很僵硬的，不做事就没有机会改善。因为你要做事，这事做得好做得不好，别人就要评论，你心里就要过得去。如果被别人简单几句话就打倒了，那就太没有力量了。“谁人背后无人说，哪个人前不说人”，说就说呗，有什么关系？“广结佛缘”，结佛缘是很重要的。送一个佛缘给人家，不得了啊！“某某人，阿弥陀佛是我老爸，今天介绍你跟他结佛缘。”你说你为他结一个佛缘，对他有多大的利益啊！广结佛缘是非常重要的。怎么广结佛缘？坐在家两眼一闭就能广结佛缘吗？要出去做事。人们看见和尚就会说“和尚来啦！阿弥陀佛！”小朋友看见我们都喊“和尚，和尚，阿弥陀佛！”一做事就能结广大的佛缘。建设祖庭、印经弘法、登台演说、接待众生，不就结了广大的佛缘吗？佛缘再广都不够广。中国有十三亿人口，我们现在还没有结到三个亿，太少了！零头还没到。现在我很少坐火车了，因为火车上空调太冷。以前我坐火车的时候，每次必定从车头走到车尾，干什么？亮脑袋，结佛缘。因为一个出家人在车厢里走，一定很醒目，很多人就会感到惊愕，有人还会窃窃私语：“哎，来了一个和尚。”当我第一次走过的时候，他还没有反应过来；等我回来的时候，他缓过神来了，就会对我多盯几眼。当然靠这样结佛缘还不够，火车上只有一千多人，十三亿中国人口要结缘到什么时候？又不能天天到火车站结佛缘。所以要做事，要感恩大家给我们这么好的机会做事。“做事就是修行”这是星云大师的肺腑之言，确实是这样。做事，也能让我们深入法义，增强摄化力。法义的学习，一是从书本上学习，二是从生活、修行、做事中学习，这样才能深入，才能活泼，才是你自己的；这样的学习，会增加你的摄化力量。因为众生都是活泼的、具体的、有血有肉的，不是说你拿本书教他，他就会念佛的；你要跟他打成一片，把脉要把得准，知道他有什么心思。怎么才能把脉把得准呢？就是多做事。佛海居士就很会把脉，跟别人讲话、应对领导都很有分寸，因为他做的事多嘛！让别人去做就把不准时间点，为什么？因为你没有做事，你没有阅历。所以，做事也要有人带。

(七) 做事方能生活念佛化

做事方能念佛生活化、生活念佛化。专一念佛为略，涉世做事为广。菩萨知行广略相入，成就柔软心。我们怎么念佛生活化、生活念佛化？“现在我开始生活念佛化了。对不起，老伴儿，家务你来做，因为我要念佛了！”这样不行，念佛生活化、生活念佛化是要在做事中才能完成的：专一念佛为略，涉世、做事为广。“广略”是《往生论》里的概念：“菩萨若不知广略相入，则不能自利利他。”广，二十九种庄严相为广；略，是一清净相。“如是菩萨奢摩他、毗婆舍那，广略修行。”就做事和念佛来讲，念佛为略，就这句名号，很简略，从早念到晚、从晚念到早，从此念到彼、从彼念到此，总是这一句。但有人就光念这一句，他不知道广。广是什么？就是在为众生服务中落实念佛，这样境界很广。你光念佛、不做事，在家里关着门，也可以；出了门上大街，车水马龙很嘈杂，或者遇到很烦心的事情，你能不能把念佛贯彻到底？这些都要通过对境来练习。所以，做事是广，境界很广，在广中贯彻念佛，这样就广略相入，成就柔软心。这样，你的心态就一次又一次地柔和下来，像揉面一样，就被调柔了。这些，需要大家去做才知道。如果专门念佛，可以不建道场；现在要建道场，就要接引众生，就要跟各路神仙、各路豪侠打交道了，有善有恶，有净有秽，在这个过程中，怎样保持心境的平和，保持慈悲、柔软不变呢？怎样保持念佛的本来立场呢？怎样维持出家人的僧格？怎样摄化？这就要求我们必须提高自己，必须广略相入，必须为法门、为道场、为弥陀、为众生做事。

(八) 虽有烦恼也成功德

为道场、为法门、为弥陀、为众生做事，虽有烦恼，也成功德。如为国负伤，即为功臣。有的时候，我们可能会做得好；有的时候，就会烦恼现前。即使生了烦恼，也成了功德。如同为国负伤，你就是功臣，因为你这个烦恼是不一样的。有的人为了捞更大的名利而起烦恼，那种烦恼毫无意义，自毁毁他！在为道场做事的时候，因为我们是凡夫，没有做得那么周全，自己心里起了烦恼，或者让对方起了烦恼，可这是为了弥陀的事业，性质就完全不同了，有功德在里面。“住道场这么烦恼，我不去了，我不做事了！”错矣！家里的烦恼和道场的烦恼，性质是不一样的。道场的烦恼，还会让你快速学会调化、学会转境。

四、处世

(一) 不怕吃亏

怕吃亏的人没出息，没智慧，没前途；甘心吃亏，以吃亏为乐、为喜、为赚、为福，有出息，有智慧，有前途。有人就不愿意做事，怕吃亏。怕吃亏的人没出息。我小的时候跟母亲讲：如果听到“没出息”三个字，就感觉不好。没有出息是什么意思？大概是这个人要死了，死的时候就只出不进了，就再也没有出气了。怕吃亏的人没有出息、没有智慧、没有前途。要甘心吃亏，以吃亏为乐、为喜、为赚、为福报。吃亏为乐：“终于吃亏了！我从来都是占便宜的，今天吃亏了，好快乐啊！”吃了亏欢喜。吃了亏就赚了，“吃了亏，我修了福报。”如果有这样的认识，形成定见。什么叫定见？这个见解一旦形成，就确定不改变，不会因为别人一说，就认为“我吃亏了，倒霉了！”定见是不会被别人所动摇的——如果你有这样的认识，这是真正的有出息、有智慧、有前途，前途无量！凡是能够成就一番伟业的人，肯定都是愿意吃亏的；斤斤计较、不愿吃亏的人，绝对走不出家门。你肯吃多大的亏，就能够成就多大的事业；你能吃多大的亏，就有多大的心量。

(二) 肯吃亏不计较是秘诀

凡事肯吃亏不计较，是人事所向皆通的秘诀。慈悲心、菩提心皆从肯吃亏不计较开始。吃亏是一个巧妙法门。“凡事肯吃亏不计较”，这是《宗风俗谛》所说的。我们办任何事都希望所向

皆通。怎样才能所向皆通呢？靠强力，拉关系、走后门，让它通过，或用推土机把它推倒，这些都不是办法；最好的办法就是肯吃亏不计较。你能肯吃亏、不计较，就能所向皆通。谁喜欢跟不肯吃亏、偏好计较的人打交道呢？不肯吃亏、偏好计较，就会障碍重重，每遇到一个人就是一座山，就是一个障碍；肯吃亏不计较，遇到一个人就是你，因为你肯吃亏，哪个不喜欢跟肯吃亏的人打交道呢？你不计较，谁都愿意跟你在一起，感到亲切，所以这是秘诀。这个秘诀不管是出家人、在家人，年轻人、老年人，男人、女人，都是共通的。这样去做，所向皆通，亨通吉利。为什么人不愿意吃亏？没有智慧。“君子乐得为君子，小人枉自为小人。”君子为什么为君子？他有智慧，愿意吃亏。小人就没智慧，不愿意吃亏；不愿意吃亏，偏偏多吃亏。佛教讲到慈悲心、菩提心，这个心非常广大，非常殊胜，超越世间。但从哪里开始呢？就从肯吃亏不计较开始。如果怕吃亏，天天计较，那么念《发菩提心文》、念“四弘誓愿”有什么用呢？连计较都不愿意放下，就不要谈慈悲心、菩提心了。所以，第一步先从肯吃亏不计较开始，才谈得上柔软心、菩提心、慈悲心。

(三) 自度度人

获得弥陀救度，此生目标只在与众生结善缘、结佛缘，引导众生同归净土。只要众生欢喜，只要对众生有利益，只要众生愿念佛，其他一切不计较、不考虑。广阔的人生，豁达的人生，奉献的人生，利他的人生，何其自在！我们念佛，心知往生一定，已获得弥陀的救度，那在世间干什么呢？往生成佛都定下来了，在世间只有一个目标：与众生结善缘、结佛缘。我们的事情解决了，身心自在无碍，我们干什么？就和大家结个善的缘分，让所有人见到我们，都跟我们结个欢喜缘，让他欢喜就好，这就是我们要做的。就像刚才讲的推销员一样，他不过是推销保险而已，他都愿意热情饱满地面对别人的冷漠，别人再怎么讲，他都愿意陪笑脸。我们现在是毫无后顾之忧，精进勇猛往前走，我们怎么做？就是和众生结善缘，不要结恶缘；结佛缘，把这句佛号带给他。有可能他佛缘还未成熟，那就结个善缘就好。怀着这样的心和所有人打交道，何其自在，多么的幸福！引导众生同归净土，只要众生欢喜，只要众生得利益，只要众生愿念佛，其他一切不计较：这就成为我们，尤其是出家人的志向。我们都被弥陀救度了，还跟别人计较，我们够资格吗？好意思吗？那只能说明自己没被救到。被弥陀救到的人，怎么会计较呢？金山银山都是你的了，摩尼宝珠都是你的了，还说“这堆金黄色的稻草是我的，怎么被你拿走了？”这是不可能的。如果你还计较，说明你还是穷汉，根本就得不到真正的财富。我们被弥陀救度了，当然，凡夫的习性可能还是会有，可是内心是不会跟众生计较的，还有什么你对我错，有什么意义？他对就对呗！就是我有错，事情就结束了。只要承认自己错，就是和谐社会了。这个社会上错的事情没有人承担，我们来承担不好吗？所以，不管是家庭的琐事，还是道场的事情，都不要计较，没有什么了不起的事情。肯吃亏不计较，只要众生欢喜就好，“只要你们欢喜，这些都是我的错都可以的”。这样的人生，是广阔的人生、豁达的人生、奉献的人生、利他的人生，何其自在！为什么不过这样自在的人生，而去过那憋屈的人生呢？太没意思了。

(四) 睡前自省

每晚睡前想一想：我今天学习有没有进步？道业有没有进步？哪些事做得不妥，需要改正？哪些事做得不圆满，需要改善？哪些事做得较好，需要保持？不可稀里糊涂过日子。每天白天做完事，晚上睡前想一想：“我今天学习有没有进步？还是这一天白白混日子？读了什么书？”我现在也开始写日记，日记里有几个条目：第一条就是读书，我发现最近我读的书很少，所以也非常惭愧，事务比较多，但是多少也会读一点书；第二条是写作，写了什么东西没有；第三条是说法，讲了什么法；第四条是有什么接待；第五条是开会有什么决定，有什么活动。几个大项，每天对照自己。每晚睡觉之前，往床上一躺：“我今天学习有没有进步？道业有没有进步？”学业方面，读了哪些书，背了哪些书，温习了哪些书，这些要想一想；道业就是心性方面：“我今天遇到这件事，以前是很容易发脾气的，今天有没有改善一点，没发脾气？我今天对别人有没有温和地微笑？哪些事做得不妥，需要改正？哪些事做得不圆满，需要改善？还有哪些事做得比较好，需要保持？”这都要想一想，不能稀里糊涂过日子。悟真寺目前还在起步阶段，条件比较简陋，加上我个人精力所限，接待工作有很大的漏洞，莲友来了没地方住，甚至也没吃顿饭，我就借此机会向大众忏悔，也向莲友们忏悔。

五、起居

(一) 自我保护

起居有规律，不可熬夜。慎防女色，远离为要。前面讲了学习、做事、为人处世，现在讲生活起居。年轻人要养成有规律的生活习惯，这个规律就是阳刚的一种表现。所谓“天行健，君子以自强不息”，天体的运行都是有规律的，它不会说“我今天睡个懒觉，不想起床，太阳不想升起来”，它很有规律。这个有规律的运行，就是大丈夫阳刚之气。生活不能没有规律，白天不要软塌塌地睡懒觉，晚上又在那里使劲熬夜，日夜颠倒。该起床就要起床，该睡眠就要睡眠，顺着天地的运行规律，这叫“天行健”。“健”，雄健有力。不要认为这是小事。熬夜对我们的身体很不利，我得到这个教训，让身体付出了很大的代价，我希望年轻的法师不要再付出身体代价。年轻人精力旺盛，往往晚上不睡觉，加班加点，就嫌睡觉睡多了，熬夜熬得很晚，十一、十二点、凌晨一点、两点，觉得力量很足，头脑很清醒，其实这很不好。晚上十一点到次日一点是一定要睡觉的，这个时候肝要造血。经络有它运行的规律，该睡觉就要睡觉，这样比较好。“慎防女色”，这方面以前讲得比较少。年轻的法师在这方面要警惕，不要好奇。生理发育会引起心理波动，这也是自然的、正常的，既不要回避，也不必恐慌，要冷静：一是要发起高远的志向，发起广大的愿心；二是在处理技巧上要远离，“远离为要”，你不要去撩这个火，谈情说爱，风花雪月，一点意义都没有！那都是不成熟的，害人害己。要发起真正的爱心，真正的爱心是从阿弥陀佛的慈悲所涌现出来的，不带杂染，这才有力量。愿心要广大。我们不能把生命捆绑在一个人身上，那太没出息了！要把生命奉献给法门和广大众生，这才

是出家人应该做的。人家敬重你、信任你，称你为大丈夫，所谓“帝王将相所不能及”，就在这个地方。帝王将相把自己捆系在个人权势方面，而我们是奉献给众生。我们在经验、能力方面未必超过别人，但是我们发了心要利益众生，这是非常难得的。有了广大的愿心之后，我们的行为就会被这个愿心所摄持，就会向好的方向发展，就不会偏离正道。蝇营狗苟、不上台面

六、励志

(一) 舍我其谁

身为祖师嫡亲的裔孙，住在祖师开宗的道场，接过祖师手中的旗杆，引导如母有情共向净土；心怀宗门复兴的庄严使命，参与祖庭复兴的伟大事业，为千秋立基业，为万代作标指，何其难得，何其庆幸，何其自豪，何其踊跃！为佛争光，为祖争光，使命在我，责任在我，光荣在我，机遇在我，非我莫属，舍我其谁！这是我们的理想、期望。悟真寺的人，最熊的也要像河边的石头一样，非常结实，千年万载都不坏；要有刚性，不要得软骨病。“身为祖师嫡亲的裔孙”，“祖师”就是善导大师，“嫡亲”，我们是他的嫡系，我们是他最亲的，因为我们奉持大师的教法，是他的后裔子孙。“住在祖师开宗的道场”，我们住的地方不是一般的道场，祖师当年在这里开出了净土宗，才可以利益千秋万代，我们才有得度的希望。能让我们出六道、成佛道，这种恩德有多大！祖师的恩德多么深重！“接过祖师手中的旗杆，引导如母有情共向净土”，当年祖师在这里，举着“一向专念南无阿弥陀佛”的旗帜、标杆，引导众生；经过一千四百年，我们现在把它接在手中，就要把它高高举起，引导有情众生，有情众生都是我们过去世的父母。“心怀宗门复兴的庄严使命”，要有这样的心，不要在这里混日子。“宗门”，净土宗，净土门。净土宗要复兴，这是庄严的使命。这个使命，是弥陀驱使我们，弥陀命令着我们，弥陀的慈悲呼唤着我们，这是无上庄严的使命！“参与祖庭复兴的伟大事业”，在这个时代，想一想我们非常荣幸，我们能够住在祖庭，能够为复兴祖庭做一点事，有参与这个伟大事业的机会。这个事业的伟大，怎样形容都不为过。二十年前、十年前能有这个机会吗？三十年前这里还是兵工场，没有机会；再过三十年，来者晚矣！祖庭也兴建起来了，净土宗博物馆也盖好了，没有你的事做了。想一想，身上的毛发都会竖起来。在这里，睡茅棚都安心，这不是一般的道场。“为千秋立基业”，我们要做的事情，是为千秋万代的人建立一个基础产业。祖庭建了以后，那不是三十年、五十年，教法的基业、教团的基业、教产的基业，是为千秋万代打下基础。在家人为了子女建了个二十年的基业，就觉得很了不起了。我们为万代众生作标杆，作指向。指向哪里？指向净土。把这个旗帜竖立起来，把专修念佛的教法弘扬开来，让阿弥陀佛六字名号的旗帜在终南山上高高飘扬，在众生心中高高飘扬。“何其难得”，这样的机会非常难得啊！难遭，难遇，难得，难见。“何其庆幸”，很幸运很欢喜，我们来得不早不晚。能够一起到这里来，这是个非常难得的机缘。因为这样的机缘聚在这里，比在家里爷爷和孙子的相聚，那都不知道殊胜多少倍！佛缘、法缘、祖缘，那不一样啊！我们凭什么在这里相聚？难得殊胜，值得欢喜。“何其自豪！何其踊跃！为佛争光，为祖争光，使命在我，责任在我，光荣在我，机遇在我，非我莫属，舍我其谁”，佛教传入中国两千多年，善导大师不用说，为佛争了光，把净土宗开辟出来，弘遍全世界；玄奘大师不用说，为佛争了光；鉴真大师不用说，为佛争了光；很多祖师大德为佛争光，把佛教弘遍了全世界，利益了无量众生。佛教在中国流传，和中国人的传统习俗、山川文化紧密地结合在一起，但是现在教势日渐衰弱，我们怎么对得起佛？怎么对得起祖师？现在这个世界跟过去不一样，所谓地球村，各个宗教都在蓬勃发展，各个宗教也都在中国寻找市场。我们讲教理，讲真理，我们讲爱心，讲慈悲，在一切宗教当中，没有一个能比得上佛教，能比得上阿弥陀佛的；但是如果我们的法门仅仅只有少数人知道，仅仅局限在少数地方，我们为佛争了光吗？众生都有佛性，有佛性者皆得成佛。现在地球有七十亿人口了，我们要让更多的人知道佛法。在佛法中，圣道法门落实起来有一定难度，即使这样，也有很多大德在推行；净土法门彻底落实弥陀的慈悲，我们得到法门的利益，我们不做谁来做？“为祖争光”，要把祖师的教法传遍华人文化圈，甚至传遍全世界。到今天，如果我们局限于通途观念，局限于个人名利，不能把祖师的教法推展出来，我们能为祖师争光吗？如果我们住在这样一个道场，抱残守缺，为一点点成绩沾沾自喜，没有广阔视野，没有雄才大略，没有奉献一生的决心，祖师的教法就不可能弘扬到全世界。其实，即使弘扬到全世界，都不算什么，弘扬到月亮上去还差不多，有点跨出家门了。为什么？现在网络、电信、交通这么发达，我们却局限在小小的蓝田，我们太对不起祖师了！所以，不是客观条件不允许，而是我们根本就没有发心，根本就没有做。如果我们发心了，如果我们尽力了，却没有达到预期的效果，那是因缘还没有成熟，需要下一代人接着往下做，阿弥陀佛自然有他善巧的安排；如果我们懒惰懈怠没有做事，就要深深自责。所以，为佛争光、为祖争光，不在别人，使命在我！一个人做事，如果需要别人拿鞭子在后面抽，抽的人抽一遍、抽两遍，第三遍就没有劲了，也没有意思。要有使命感：“这本来是我应当做的，本来是我正要做的。”这种使命感，就成为我们内心的力量源泉。“责任在我”，这是我的责任，不是别人的责任。不能怪众生难调化、难教育，怪别人来障碍我。开车上路，新手总是怪别人：“哎，这辆车怎么停这里？这家伙真不会开车！”都是怪别人。通通不怪别人，责任在我们自己身上。“光荣在我”，我们所做的，是光荣的事业。“机遇在我”，我们今天有幸遇到了。“非我莫属”，做这件事情，要当仁不让。弘扬弥陀救度的教法，复兴善导大师净土宗祖庭，谁愿意来就踊跃地来，我们欢迎。找好自己的位置，做好你的工作，迈好自己的步子，大家齐心协力建设祖庭，建设净土法门。三好念佛人净宗法师2013年3月29日讲于弘愿寺

今天晚上主要讲三句话：第一，好好念佛；第二，好好做事；第三，好好吃饭。要做“三好念佛人”。

一、好好念佛

什么叫好好念佛呢？我从出家到现在将近二十年，从小和尚熬成老和尚了，学习、弘扬善导大

师的教法也有十六七年了，接触了很多居士、莲友，还有很多法师。随着年龄的增长，见识多了一些，更加觉得我们众生很苦，我们确实是业力凡夫。这句佛号这么殊胜，还不能老老实实、快快乐乐念下来，还念得苦苦恼恼，念得心里不平静，其实都是冤枉的。我今天在这里讲，也是跟大家共同进步。这次回来之前，听说这里有的居士身体、精神不太好，心中总是有些挂碍。我们念佛人何以显得神智都不太安定呢？甚至像患精神分裂症一样。想想我自己，和你们，只是一步之遥。国土危脆，人生无常，地球、宇宙、星空都很脆弱，我们每个人都是很脆弱的，稍微有一点风吹草动，情绪就激动了，血压就升高了，有的就得脑溢血、犯心脏病了。所以，非常挂念大家。我们要好好念佛，不要自苦自恼。人的大脑是很脆弱的，它和电脑差不多。电脑会死机，人脑犯精神病等于电脑死机，是一样的。电脑为什么死机？因为程序打开得太多，内存不够，运行不动，就好像公路上塞车了，交通饱和，很多车都往前挤，就卡死了，不能运转了。人脑也是这样，胸襟不开阔，心量不广大，心思很多，想的事情很多，那就会死机，就精神分裂了。所以，大家不要烦躁，否则就有可能发精神病。一切事情都要平静对待。我们站在凡夫的立场上，会觉得自己是个神智健全的人，与精神病患者完全不同；不过在阿罗汉看来，我们是五十步笑百步，我们都是潜在的精神病人，只是没犯到那个程度。阿罗汉看我们，不都是精神病吗？思绪非常纷乱，内心不能安定，知见颠倒。即使患了精神病，念佛仍然决定往生，没有问题，念佛因行是一样的，而且大家都差不多，怎么说你能往生、他不能往生呢？一个念佛人，有没有可能得精神病？是有可能的。心量太窄，想得太多，情绪不稳，心不平静，到后来不就得病了吗？所以说要好好念佛，不要自苦自恼。在世间要过得快乐，一定不要有坚固的我执。天下没有什么了不得的事情，如果真正感受到佛法的重要性，真正关心往生成佛这件头等大事，其他事还有什么放不下的呢？当然，凡夫在感情上有自己习惯的东西，但从大的方向讲，都不算什么。要用佛法的观念指导我们的日常行为，不然的话，自己跟自己过不去，那就太可惜了。好好念佛，慧净上人提到“四平”：平等、平常、平淡、平凡。“平”是非常好的一个字，有很多含义。平安，平才能安全。人一定要平，危险就是因为不平。平安和危险是反义词。心要平，才能安。一是平等。念佛人怎样体现平等心？好好念佛就是平等心。有的人喜欢跟自己过不去：“我念佛了，怎么还有那么多妄想杂念呢？我念佛了，怎样克服我的妄想杂念呢？我念佛了，烦恼怎么还这么重呢？”这就是缺乏平等心。初学佛的人，对正念、妄念要辨别清楚，知道妄念危害自己；真正进入净土门，要了解自己的根机，我们本来就是这样的妄念凡夫，凭自己的力量无法改变这一点，所以我们要接受这一点，慈悲这一点，对于妄念和正念要平等对待。如果一定要强力格除妄念、扫杀妄念，这就是缺乏平等心，自己跟自己过不去，很可能最后要得精神病。要坦然放下，通身放下，彻底靠倒，要有机深信——“我是一个罪恶生死凡夫，阿弥陀佛救的就是我这样的人，烦恼妄念中念佛，佛也接受”，这样心才开阔。我们也可以回光返照：“原来我是这样一个污秽、恶劣的人！”要慈悲这一点。对别人也要这样。对自己有苛刻要求，往往对别人也会苛刻。如果站在阿弥陀佛慈悲的立场上看，我们就会生起怜悯心、平等心，就会充满暖意，即使出现了妄想杂念，也有温暖在其中，就会长气，增长力量。不然的话，每天都活在矛盾和纷争当中。二是平常。不要作怪，不要以为自己能达到什么样的高标准，我们就是罪恶生死凡夫，就是不干净的，从里到外都是染污的，毫无解脱生死的能力，把这一切全身心归投阿弥陀佛的救度。这就是机法两种深信：机深信——深信自身无力，无法自救；法深信——深信弥陀有力，足以救我。在法义方面如果没有深入，心的取向就会有分裂，在行为方面就会乖张，然后就冲突，对自己苛刻，对别人也苛刻，那就不和谐了，就会产生许多毛病。阿弥陀佛给我们完整的爱，接受我们的一切。阿弥陀佛爱我们，不是爱一半，不会说“你行善积德这部分，我是要的；另外的，烦恼妄念，那是不好的，那就一刀砍断”。父母爱儿女，会爱一半吗？虽然希望儿女改正缺点，但对儿女是全面接受的。真爱一个人，是爱他的全部。佛救度我们，本来就是拯救我们的罪恶，这样才叫救度。希望大家闻法要入心，反复听闻，了解我们是什么样的众生，平平常常念佛。念佛很简单，有嘴巴就会念“南无阿弥陀佛，南无阿弥陀佛”，就行了。至于是否要唱，那都是技术上的问题，唱也行，念也行，快也行，慢也行，大声也行，小声也行，出声也行，不出声也行，什么调子都可以，只要用嘴巴念就行；哪怕口齿不伶俐也可以，“阿弥陀佛”，很简单，这样念佛就可以了，没有那么复杂。念佛很简单，简单到不能想象。古德也讲：“至道无难，唯嫌拣择。”大道没有难的，只是你不要挑挑拣拣。我们念佛，都是挑挑拣拣：“这样念行不行？那样念行不行？没有吃素行不行？不会诵经行不行？”通通都没有关系，扯不上边。念佛就可以了，有嘴巴，会念佛，像念佛机一样念也可以，像鹦鹉学舌一样念也可以，依葫芦画瓢念也可以，没有任何限制，平平常常。三是平淡。平平淡淡念佛，不要追求什么境界，没有什么境界！偶尔可能会轻安一些，也不必好奇，淡然处之。我念佛有些年头了，就感到平平淡淡比较好，不要自己作怪，不要自己跟自己过不去，不要自苦自恼，不要自己给自己提一个达不到的目标：“我要达到什么程度，我要得三昧，我要内心如何清静……”你没有那两下子；即使有那两下子，也不靠那些，而是完全靠这句名号的功德去往生。既然如此，每个人各随自己的根机，没有一个固定的标准。净土宗念佛往生，上契弥陀本愿，下契众生根机，一法摄万机，对所有众生都平等救度。那么，你是什么样子，就以什么样子念佛，不要和别人比。别人一天念三万，你做不到，一天念两万五、两万、一万五，都可以。小鱼画了一幅画，很有禅味，很能表达佛法的思想。他画的是几条豆角，有长的，有短的，有胖的，有瘦的，有弯的，有直的，旁边写着的一句话，其中一条豆角说：“我长成这样就可以。”种豆的人也许会说：“今年收成不好，怎么长得这么小？”人们会有不同的评论。但是，不管谁说，它只有一句话：“我长成这样就可以了。”它这句话是很自信的。它长成这样为什么不可以？它长成这样是因缘的组合，是天地的精华，是法界的秘密消息，你说它应该长成什么样？这么多养分，这么多阳光，这样的种子，它就长成这样，不大也不小，它就是《心经》讲的“不增不减”。它长成这样就可以了，随顺大自然的条件，比如说只有一边阳光充足，它就往这边伸展一些；今天没有浇水，今天就少长一些；不小心生虫了，有个虫疤，也可以，都打一百分，完全首肯自己，完全随顺因缘。我们也一样，要随顺因缘。有些人往往会说“我长成这样不可以”，缺乏自信，所以要到美容院去整容，何苦呢？外相上要随顺因缘，内心也要体谅自己。有的人贪心重一些，有的人瞋心重

一些，有的人愚痴心重一些，有的人三心都重。总之，我们是凡夫，只能长成这样。上品、中品、下品，九品众生，阿弥陀佛说：“你长成这样就可以收获了，我要摘你到我的篮子里来。”众生说：“不行！我还有妄想杂念，还不够资格。”这就是没有随顺因缘。四是平凡。平常常念佛，平平淡淡念佛，也是平平凡凡念佛。我们是凡夫，不要作怪，不要拿捏，不要冒充圣人，这样才能甘心彻底做凡夫，甘心彻底念弥陀，将来就甘心彻底往生成佛。甘心彻底做凡夫是什么意思？就是我们现在是凡夫这个状态，我们能够接受这个事实——当然并不是说我们去六道轮回，这个我们不甘心，我们要去净土成佛；只是说我们目前这样的状况，要接受事实，通身放下，彻底靠倒。我这样讲，希望大家不要误解。我看过一位密宗大德说的一句话：“应该把妄念当作伙伴。”我们有妄想杂念，不要有降服它、克制它的观念，应该把它当作朋友。这句话我觉得很相应。弥陀对我们慈悲，我们现在的状况就可以被救度了。所以，都是我们自己在搞不和谐，搞对立，搞斗争。还有一句话：凡夫首先把事物变成二，然后再选择其一。什么叫变成二？本来是一件事情，他变成好和坏、对和错、你和我，然后在里面选一个：好和坏，选好；对和错，选对；你和我，选我。这样，这个世界就对立了，就被隔碍了。本来万法如是，都是诸法实相，都是平等无差别；但是我们凡夫把它变成二，首先有分别心，有我，有所，有能，有所，分为两个，在其中选一个，这就叫搞是非。凡夫谁不搞是非？把整个世界分成两片，然后再选一个，烦恼都来了。阿弥陀佛救度我们，把凡夫二的世界变成一的世界：对和错、善和恶、是和非、人和我，阿弥陀佛泯灭一切对错、善恶的分别，完整地回归到原点，完全站在佛性、空性的立场——讲空性，有什么善和恶？讲佛性，有什么善和恶？在这里给我们一个完整的生命。结果我们不能完整地接受这个生命，我们还是分成二：“这样是佛喜欢的，那样是不行的。这样能往生，那样不能往生。”完全在分别，这就会引起种种的身心毛病。希望大家好好念佛，能够将全部生命投入到弥陀无尽的大爱当中，对凡夫众生的一切都要心生怜悯。很多人念佛，脸上总像别人欠他钱似的，非常苦恼，非常紧张，心不会放松。他心里一定有结，内心有什么，外表就能表现出来。念佛，心是很开阔的，很放松的。生死大事阿弥陀佛都为你解决了，你就应安心自在，欢喜微笑，要用坦然的心面对一切，你会发现：人生真的还不错！我们倒不能说像极乐世界那么美好，至少还可以过得去。往生之前，在这个世界上，希望大家生活安乐一点，日子安稳一点。这是讲好好念佛。

二、好好做事

弘愿寺是专修念佛的道场，提倡念佛，鼓励念佛，标榜念佛。同时，这里也是弘法接众的道场，有繁重的事务要做。就念佛与做事，我想大致说明一下。在佛门中修行，有些观念是不正确的：“我现在要修行了。做事会干扰我的修行，我不要做事。”可是身为团体的一员，不做事又不行，所以就很烦恼。他也知道不行，但是又不想做，即使做也很勉强，所以常住安排的事尽量往后躲，躲不了就拖，拖不了就糊弄，到后来不用他做了。执事摇摇头，没办法了。如果是老年人，甚至来日不多，体力、精力都不足，对道场也已经做了很多贡献，心也能安住在佛号上，那主要就成全他念佛了。作为年轻人，还不够成熟，不够稳当，就要安排一些事情给他做。做事和念佛的关系，是互相增进的。一个人如果不做事，学了一肚子佛法，往往令人生畏。他拿出的尺子很多，刀子也很多，棒子也很多，他又不去做事，感受不到做事的艰辛；关键在于他自己也有烦恼，也有不足的地方，但是没有镜子照他，他反而专门拿镜子照别人，这就很危险了。拿佛法的镜子一照别人，个个都是妖怪，举棒就打。要他自己去做事，就会知道：“我也是个凡夫，有很多不足的地方，别人也会评论我，别人也会责怪我。我不够关心别人，不够慈悲，我也很疲累。”通过做事，心量就会扩大，就会体谅别人：“哦，原来大家都是这样。”同时，做事也会增长我们的福报、智慧。一个团体如果没人做事，这个团体就无法生存下去；对团体成员而言，不做事也有很大的缺失，因为有很多盲点。佛法，学了就要去做；学了不做，就会眼高手低。就好像学毛笔字，如果老是看别人写，看得多了，就学会评论了：“你看这字写得好多，和王羲之就差远了！”是，那你自己写写看啊。如果光看不写，就会眼高手低。所以，不做事就眼高手低，对别人没有慈悲心，自己其实也很笨拙。这样的人怪可怕的，如果他又特别会讲，一般人都会被唬住。我们要在做事中磨练自己。做事的过程中，会出现不同意见，甚至出现纠纷，互相指责，这是难免的。这个过程会锻炼我们，让我们的心平静、平等。做事的人往往会有一个观念：“我一定要完成这件事，我一定要做得圆满。”其实这是小学生的观念。没有什么能一定如何，一切都是缘分。“一定要如何”是你自己的意见，现实中不一定能达到你的目标。因为在大众的道场当中，你能一个人做主吗？“一定要如何”之后，就会有不同的声音、不同的意见反馈过来。那么，好好做事以什么作为标准呢？就是心里要平静。要准备接受别人的不同意见甚至批评，在做事的前后都要有这样的心理准备。每个人都不是完美的，观察事物都有局限性，所以一个人做事不可能永远正确，也不可能所有人都必须听你的。我们总是处在各种错综复杂的关系当中，通过做事，能够学会处理和平衡各种关系，能够关照和协调各种因缘。那么，靠什么协调错综复杂的关系呢？就是靠我们的耐心和爱心。我们做一件事情，尤其是作为执事，作为道场的负责人，如果有一个主张，这个主张最好以佛法为出发点，如果以个人主见为出发点就不好了。从佛法、从道场的利益出发，要贯彻我们的思想和观念，需要怎样和别人沟通、协调呢？这就需要我们用爱心、耐心和智慧去做，慢慢整合大众的力量往前走，去达成我们共同的目标。不然的话，就会走回头路，就会煮夹生饭，那还不如不做。就像我们到蓝田以后，大半年时间几乎没做什么事，这是因为没到时候。假设真要使劲做，如果万事不具备，建了房子还得拆迁，那你建它干什么呢？所以，一定要在建之前看准了，既然没到时候，那就等一等。如果是名利心很重或知见很重的人，就会执着于在自己的任期内要达到什么样的政绩，完成什么任务——没有一定要怎样，一切要随着因缘走。所以，好好做事就是要在做事当中不起烦恼，要平静、平和。事情不管做得是对还是错——就事情本身来说，是没有对与错的，只看我们的心。事情虽然做成了，但所有的人际关系都得罪了，那做成了又有什么意义呢？就好像我们在马路中央挖一个坑，几下就把它挖成了，挖成以后很骄傲，感觉很成功，但是来往的车都掉下去了，这个洞挖得有什么意义呢？我们做事，需要和很多人打交道，能不能让大家的心平顺，我们自己的心是否平和，这是一个标杆。如果我们很

烦恼，同时也让对方起烦恼，那就需要重新调整思路和方法。一开始做事，会有强烈的主见，但是推行时感觉很困难，做一段时间后因为进展缓慢，甚至想放弃。通过锻炼，心量完全打开，做任何事都站在对方的立场考虑，不执着自己的想法，看准了，思路放宽一些，这时就会发现：做事其实并不难，跟大家协调起来也比较有余地。我把这些经验奉献给在座执事和担任各项工作的莲友，希望大家听闻之后能够好好做事。特别是我们当地的莲友，做事情是很不容易的，需要付出很多，也需要很有智慧，因为居士有家庭，需要考虑的经济利益、人情关系、家庭背景比较多。很多莲友都做得很好，确实有智慧，有爱心，有耐心。不管人家怎么讲，面对大众的挑挑拣拣，都会用宽广的心量对待。那么，这样会不会吃亏呢？只要是为莲友服务的，只要是弘愿寺护法的，一定会获得大大的福报，绝对不会吃亏！可能有人讲：“我不做了，因为我发心之后很苦恼，很麻烦，与其烦恼，还不如躲在家里念佛呢。”其实躲在家里也躲不掉，憋了一段时间又出来了。我希望大家对真正发心出来做事的莲友要赞叹、随喜，他们来做佛法的事，确实都很不简单，我非常感恩大家。大家为弘愿寺募化、流通法宝，护持弘愿寺，肯定是不容易的，要花精力，也要花财力，还要被别人冤枉，可能还要忍受别人对你发脾气。对这些情况，我们一笑置之。一个人出去做事，如果能准备挨骂就好了。我比较赞叹保险公司的推销员。推销保险是很不容易的，到别人家去敲门，总是热情饱满地面对别人的冷漠。我们想想看，他们凭什么这么做？这是为自己做事，为公司做事，有利可图。我们是众生，为阿弥陀佛做事，付出再多也是值得的，每天出去就怀着准备被别人骂一百次的心，如果今天被别人骂了十次，那还差九十次，这样一想，心里不就平衡了吗？如果今天出去想让别人表扬一百次，结果别人骂了你十次，这可不得了了，“我这么辛苦，你们却不感恩我，都不表扬一声、说我辛苦，都没有良心，还说我不对！”如果这样想的话，就麻烦了。所以，希望大家每天出门以前对自己说：“我这个罪业凡夫，没有智慧，今天出去准备挨一顿板子。”如果你相信吃亏是福，那么挨骂就是光荣的，哪怕是被人误会，也会感觉很好，因为今天又赚了福报。“吃亏是福”这四个字是金玉良言，话虽简单，却是真理。做事的人，一定要领会这句话，一定不要当面错过。但是我们往往是懂得这个道理，就是吃不下这个亏，这说明我们还是没有真正懂得这个道理。只要懂得了这个道理，谁还会把福往外推呢？所以，当别人诽谤我们、污蔑我们、误会我们、冤枉我们的时候，其实这都是我们修福报最大、最赚的时候；当别人赞叹我们的时候，其实就是消福报的时候。这是很微妙的，这个道理大家都懂得，但是很多人天天都在消福：被别人表扬，心里就很高兴，这一高兴就消了福报。为什么呢？名誉也是一种福，被赞叹也是一种福，一享受就会消掉。所以，遇到别人的批评，如果能够坦然接受，福就会修得很多，心量也会越来越大；如果不这么做，而是去和对方辩解，“这事不是我干的！”辩一次还不行，还要辩两次三次，你就是傻瓜，傻到极点了，傻得就像把家里的宝贝扔到垃圾箱里。别人批评我们，我们如果能够接受，而不是去辩解，那么这个福报我们就收到了。如果大家都抱着这样的想法，每天晚上回家就会偷着乐，因为吃亏是福啊。《宗风·俗谛》里说：“凡事肯吃亏不计较。”怎么能做到肯吃亏？要是认为自己真的吃了亏，那就不愿意了；要是知道这是福，当然就愿意吃亏了：这就要看我们有没有智慧。

三、好好吃饭

“好好吃饭”，看到这个题目，有人会说：“这个题目就不用讲了吧，我们谁不会吃饭？我们都吃素了。”为什么讲这个题目呢？是因为我个人有些心得体会，同时也深感身体对我们的生活和弘法特别重要。没有健康的身体，确实会给我们增加不少苦恼。虽然说修行人“无事常带三分病”，又说“病为良师”，但是病苦大了，还真是有点病急乱投医，很麻烦。如果不会吃饭，不会养生，不会工作，就会影响健康；不会用脑，心境不够平静，经常熬夜，遇事好着急，不会善观因缘，这些都会消耗很多能量，能量不够就会生病。身体健康确实对我们很重要。好好照顾自己净宗法师2013年4月8日讲于弘愿寺

今晚和大家座谈一下，不是法义上严肃的题目，但是和我们的生活、心性直接相关。

一、苦恼的世界需要阳光

人其实很脆弱，我们这个团体也很年轻，很多出家师父也好，在家居士也好，在心理上确实还很不成熟，很不独立，有一点点事情就在那里纠结，很不快乐。我们有这么好的法门，都快乐不起来，心里老是苦闷，所以我最近总是讲，要好好念佛，好好吃饭，好好做事，好好照顾自己。如果有开朗的心境，完全可以为法门做一些事情。虽然说这个世界是苦的，人生的本质是苦的，但还是希望大家每天都能快乐、开朗、阳光。我们了解了弥陀的慈爱，领纳了弥陀的爱，也应该把它贯穿在我们的日常生活当中，把它表现在我们身上，展现出来，给这个苦恼的世界、给苦恼的众生带来一丝安慰和暖意——这是我们应当做的。这个世界本来很苦，我们念佛人心中再没有一份暖意，没有一份柔软，那就苦上加苦了。佛陀说，念佛人是“人中芬陀利华”，这怎样在我们身上展现出来呢？

二、心要有交流

人总是需要交流。“流水不腐”，流动的水才不会腐败；如果水不流动，就要腐败了。人的心就像水一样，不流动，封闭，就会生病。心要交流，有几个方面。

（一）和阿弥陀佛交流

首先，也是最重要的，是我们的心要和阿弥陀佛有交流。我们学这个法门，日常念佛，“南无阿弥陀佛，南无阿弥陀佛……”。有的人每天念很多佛号，但是他与阿弥陀佛之间没有交流，总是隔了一层，没有那么亲切，念得很紧张，没有愉悦感，心也不放松——这就是还没学会和阿弥陀佛交流。交流是什么？交流就是相互融入。就像一滴水，投到大海里面，就跟大海成为一体了。如果你把那滴水用罐子封起来，甩到大海里，它不还是单独的一滴水吗？它就和大海没有交流。所以交流要放下自我。当然，我这样讲，也都是语言上的，怎样成为自己的东西，需要我们每个人自己去努力尝试，深入体会，这是最根本的。如果我们内心和阿弥陀佛有交流

，即使一个人住在山顶上，也不会觉得孤单、寂寞。善导大师的“机法两种深信”，在这个地方就能体现出来——一个罪恶生死凡夫，要投入弥陀的救度愿海。我们心中充满罪业，我们的人格是分裂的，我们每个人都伤痕累累。用什么灵丹妙药能够让伤口愈合？只有阿弥陀佛的慈爱。我们念着佛，就是让弥陀的慈爱愈合我们的伤口，让我们的生命和阿弥陀佛的生命成为一体，而且确实能够感受到我们的生命在复苏，更加圆满。虽然在念佛，如果没有那种完整的生命感受，那就要在“机法深信”方面进一步加深。这个法门很简单，但是也很细微。我们的心，到底有没有被弥陀的法水滋润？干枯的树，得到雨水就会滋润。我们这颗僵腐、无常幻灭、痛苦扭曲的心，得到弥陀的慈爱，就会焕发出弥陀的生命。这一点，是这个法门对我们的恩惠和照顾。我们要在生活中，在念佛中享受这份弥陀的慈爱，尽量把它传播给有缘的人，这是我们应该做的。佛教讲弘法利生，现在我们有资格讲吗？如果我们在座的自己都不能把自己照顾好，我们谈弘法利生，就是一句空话，一切都没有根。自己都照顾不好自己，一点小事都放不下，一点不同意见都接受不了，一点冤枉都受不了，确实还是太稚嫩了一点。我经常讲，要有“老油条”的精神。老油条是不怕油炸的。如果太嫩，二十岁、三十岁、四十岁甚至五十岁还是这样，说明我们的心智不健全，心理不够健康。一个人总是要别人关爱，总是要别人体谅，总是要别人讲好话，总是要有人来给他做思想工作——当然，我们这个团体应该有这样的机制，但是从个人角度来讲，这是有所不足的。总是要别人体谅的人，就像没有骨头的人，不会健康成长。没有骨头，只能躺着，站不起来，一站就倒了。所以，要锻炼自己，坚强起来。有了坚强的意志、独立的人格和高尚的人品，我们才有资格谈弘法利生。我们不可能生下来就是这样，总是要有些阅历。阅历，就是所经历的苦恼、痛苦、种种不顺。不要逃避这些，逃避永远不能成熟。遇到逆境就要迎难而上，所谓“环境何曾困志士，艰难到底助英雄”，如果你是个有志之士，环境怎么能把你困住？而艰难困苦最终能够助成我们。所以，我希望大家每个人都好好照顾自己。和弥陀的交流，要加强法义学习。不要看这个法门很简单，“念佛一定往生，我知道了”。你知道了，怎么落实，怎么体现？这里就有很多内容需要深入。如果心跟阿弥陀佛对接了，你放到哪里都是一块金子，都放光！你可以照顾自己，也可以行有余力地照顾他人，这才是“人中芬陀利华”，这就非常好了。多一个“人中芬陀利华”，这个团体就多一份稳定的力量，这个世界就多一份温暖的爱心。

（二）通过读书交流

其次，读书也是一种心的交流。读古圣先贤的书，学习善知识的相关解释，就是和古人交流，和佛菩萨交流，和圣贤交流，这是很有必要的。如果不读书，在法义上不深入，你就少了一个交流的渠道。我们要学会读书，与圣贤交流。

（三）通过做事交流

再次，做事也是一种交流。世间的人忙于事业，献身艺术，其实也是一种交流。在献身事业的过程中，他的心在活动，就不会死掉；不然的话，茫茫然无所事事，难以生存。甚至有的夫妻结了婚，吵嘴、离婚，离了婚又要找一个人来结婚、吵嘴，他其实是要找个人交流，不然一个人没法过：这就是凡夫的不足。在常住的道场，要领一份事情做。如果一个人不爱读书，法义不深入，跟阿弥陀佛不能相契、交流，又不做事，性格再比较封闭，这样的人几乎是死路一条。做事，是成全我们，不要怕做事。在团体里做事，就可以跟别人交流，甚至吵嘴都没有关系，大家的心都有碰撞。简单的事情，会让我们的内心寂静，比如剥花生米、摘菜，非常简单的事，重复的机械劳动，会让我们的内心寂静、安宁。像妇女打毛衣、纳鞋底、绣花、织布，农民种地，补鞋匠补鞋，这些简单、重复的劳动，这些让我们专注的事情，其实都有定慧的功夫在里面。如果善于用心的话，对我们都是有幫助的。身体要锻炼，心也要锻炼。当然，如果你的心本来就独立，也很成熟，放到哪里都可以，一句佛号随身相伴，完全没有问题。一般来讲，领一份事情做，对初机的人还是很有帮助的，所以简单的活儿尽量去做。这是说心要有交流。

三、自己面对自己

出家人是很不容易的。在家有在家的不容易，出家也有出家的不容易。出家，不是说把头一剃，衣服一穿，就解决了，就毕业了：没那么简单，这才开始。出家这条路走起来，是不太容易的。不容易在哪里呢？生而为人，都是可怜悯者，有时甚至六神无主。在家人要靠家庭和社会维系，夫妻、子女、家庭、社会关系，就好像灌木丛一样，你支撑我，我支撑你，大家互相依靠过日子，所以他们一定要有家庭、社会的支持。出家人就不一样，家庭关系都断了，虽然说有一个团体，但基本上也都是自己管自己，所以出家人的难处，就在于必须自己面对自己，没有逃避的空间，必须要鼓足勇气。这也是出家人受人尊重、受人敬仰、有大丈夫气概的地方。为什么说出家人是大丈夫，帝王将相所不能及？就是因为他要自己面对自己。打个比喻，如果家庭像个灌木丛，出家人就像一棵顶天立地的松树一样，必须自己一个人独立地站着，这是不容易的。所以，一个人如果出家多年，还能逍遥自在过日子，不谈他有多大的修行，已经相当不错了。这个过程，是每个出家人独自经历的；善知识也好，团体也好，师父也好，只能在旁边看护。每个人这方面都要经过一番历练，都要自己走过一段辛苦的心路历程。有一句话说“我可以帮你做饭，但是我不能帮你吃饭”，自己的路要自己走。既然选择了出家的道路，总是要鼓足勇气。在佛门当中，如果是圣道门的修行，更要有孤峰顶上独立的气概和精神；相对来讲，净土门被称为“易行道”，是因为我们有弥陀可以依靠，我们不孤寂。我们有阿弥陀佛，有观音、势至等诸大菩萨，我们就有根。如果我们和阿弥陀佛没有建立联系，出家修行是很苦闷的，因为要单独面对自己，可是又没有力量。所以，我们要多多熏习法义，多多历练，在这方面要有思想准备。

四、好好照顾自己

我希望，大家要好好照顾自己。照顾自己，有四个层次。

（一）自我照顾

首先要自我照顾。如果自己都不照顾自己，还有谁来照顾你呢？我出家、念佛这些年来，有的时候确实觉得有一个人在照顾我，也可以说是佛性的自己在照顾凡夫的自己。凡夫，有很多缺点，贪瞋痴慢疑都有，那么谁来原谅他？就是阿弥陀佛，还有我们的佛性。贪瞋痴的“我”似乎是另外一个人，他是一个客观的存在，是一个可怜的小凡夫，为什么不原谅他呢？如果固执地认为“这个贪瞋痴的人就是我”，那就没有退路了。他其实是另外一个存在，是一个因缘的存在而已。所以对他好一点，也就是对众生好一点，也可以说是对我自己好一点。用这种分离法——佛性的“我”抽身一闪，不好的是凡夫的“他”，他是个很可怜的小凡夫，我对他好一点，不是应该的吗？要好好照顾自己，心中就要有活眼。心中有活眼，脚下才有活路；心中没有活眼，脚下只能是死路。什么是活眼呢？活眼其实就是空，心要空灵。就像这里有一个孔，这就是空。我们脸上如果没有七窍，不就死了吗？一定要有孔，有空才有活路。空的地方就很好，有空，你才能转弯啊！比方这个房间，你要搬一张桌子进来，没有空间能搬进来吗？如果门不够大、空间小，还转不过弯。一定要有孔。为什么会有踩踏事件？因为拥挤，没有空啊。没有空就不行，有空间才能转弯，才能转身。任何地方都要有空，心尤其要有空；如果没有空间，那就是死心眼。把花生米打开，两瓣花生仁，中间有一个胚芽，花生仁一定不是合紧的，一定是空的、虚的，里面的芽才能长出来；如果夹得很死，胚芽就不能生长。所以，一定要有孔，生命要有空间，心灵要有空间。这个空间，是无底洞，什么事放进去都化得掉，就不存在事情了。什么事都放在心里不能化解，那就太苦恼了！空是什么呢？有修养的人，空是他的转身处；开悟的人，空就是佛性；我们念佛的人，所谓空，所谓活眼，就是这句南无阿弥陀佛。南无阿弥陀佛这句名号在我们心中活起来，什么烦恼投进去消不了啊？天底下有什么大事呢？天塌了，有阿弥陀佛帮我们顶着；地球爆炸了，可以去往生成佛啊！还能有多大的事情？如果人家给你一个脸色你心里就过不去，那就是没有空。难道这句佛号不能消化别人的脸色吗？但是你根本就不把这句佛号当作本命元辰。所谓“以念佛为自己本命元辰”，这句话是印光大师讲的，本命元辰就是我们生命的根本。有这句佛号，就没有消化不了的事。因为我们本来就是凡夫，一定要依靠这句名号，这才是活眼。如果死心眼，念着佛，但是不把烦恼往这里面投，自己端着，自己“享受”——那不是享受，而是难受，心里过不去，晚上睡不着，“我要逃跑，换地方”。有南无阿弥陀佛，你往里面躲就好了，不用换地方。当然，有时候环境的改变也会帮助我们，挪出一定的空间，所谓“树挪死，人挪活”。因为堵在一个地方，眼睛盯着看，就只能看到这些；换一个角度，退后一步，可以看得更全面。如果固定一个环境，我们的心本来就是愚痴的凡夫心，都很疲劳了，都是条件反射了；换一个地方，会有一个转弯的余地。这是第一点，希望大家好好照顾自己，心宽宽坦坦的，不要自苦自恼。我在这里教大家，其实有时我也是自身难保。不过碰撞了这么多年，略微有一点“耍无赖”的精神：被打倒了，就赖在地上不起来，躲过后面的一招。如果起来，又要被打倒了，何必硬撑呢？要服输。人生如同抛物线，扔到天上会落下来。在我这个年龄之前，应该学习上进；到了我这个年龄，就要学会往下走了。这个时候如果还不老实，不往下走，还要往上顶，那就不是抛物线了。往下走很舒服，要往后退，退才是学问，才是人生的智慧。进谁都会，退才要学呢。进不用学，谁都知道进：公司要越开越大，官位要越做越高，名声要越来越响，什么都求多、求大、求好、求高，不知道退。等你学会退的时候，就会感到确实别有一片天地！退的时候，你会觉得很自在。退有很多收获，有很多空间，所谓“退一步海阔天空”。要学会退。跟别人发生纷争，会退的是高手，不会退的是傻瓜。为什么会发生交通事故？大家都想进。怎样解决堵车问题？个个都往前进吗？交警来了，首先让大家退，才能缓解拥堵。几百辆车堵在一起，谁先退，谁就是智者，谁就积了福报。因为第一个退下来的，使全盘皆活，这个活的功德就是他的。不要不舍得退，要学会退。《宗风俗谛》的“肯吃亏不计较”，我们讲了不知多少遍了。明知吃亏是福，偏偏不愿吃亏；晓得计较是苦，恰恰就好计较。所以我们虽然修行，但是很惭愧的，这么简单易懂的两句话，就是做不到。比如某件事不是你做的，有人硬说是你做的，你能接受下来，这是天大的福报啊！因为你在替别人受过。有这样的机会帮别人分怨共过、担待罪业，多好的事情！耶稣之所以伟大，是因为他担待了众人的罪，被钉上十字架。他有罪吗？没有。他救贖了众生，所以他被称为伟大的人。阿弥陀佛之所以伟大，是因为他以名号来救度我们，他成就了无量的功德，并以无量功德承担我们的罪业。我们下了地狱，他说：“念我的名号，我就到地狱去救你。”这不就是担我们的罪业吗？他来为我们做替罪羊啊！如果我们能甘心做替罪羊，那我们所做的不就跟弥陀做的一样吗？何况我们其实也没担什么罪，因为我们在阿弥陀佛那里预支了，都得到好处了。如果没有被阿弥陀佛救度，我们能担得了吗？“阿弥陀佛已经救度我了，阿弥陀佛这样来担我的罪，我们也可以担一点别人的罪”。心要宽敞，心一宽敞，就没有什么事情了，“道场以无事为兴隆”。在道场里，哪有什么了不起的事？都是由于我们的心很执着，很坚固，很僵硬，没有空间转弯，心量不够，才要去辩解，所以才照顾不好自己。所以，想自我照顾，就要练好内功，要看淡一些，没有什么了不起的事。如果真正感受到弥陀救度我们的恩德，天底下有什么事情过不去？只有自己跟自己过不去。一切靠准阿弥陀佛，靠得踏踏实实。我们个人没有能力，就死死地靠准阿弥陀佛，这是信心和力量的来源。

(二) 互相照顾

我们是一个团体中共住，是难得的缘分。俗话说“百年修得同船渡”，同坐一条船的缘分还要共修百年。我们同在一个道场，同吃一锅饭，同念一尊佛，同上一堂殿，哪怕你瞪我一眼，也是有缘分啊。“谢谢！我俩有缘分，你瞪我一眼，很好。”如果你这么幽默，保证他也瞪不下去。缘分是很宝贵的。在这个世间，每个人都是烦恼业力的凡夫，大家都不容易，所以要彼此体谅、宽容、照顾，甚至彼此包庇。当然不是说大家可以随便做坏事，而是说师兄之间要有一些互相关照，有些事情不一定要汇报到师父那里。小事彼此关照一下，下次不犯就好了。真正体会到自己是个罪业凡夫，有很多不足，就能体谅对方。我们又不是圣人，所谓同病相怜，要彼此相扶。就好比我们都是残兵败将，从战场下来，你拄左拐，我拄右拐，走路你搀着我，我搀着你，共同向净土而去。所以，我们不要互相欺负、互相损害，而要互相照顾。抱怨、牢骚都没有意义。人生无常，瞬间即逝，自己好好过；行有余力，照顾周围的人。

(三) 团体照顾

我们这个团体，最好形成一种氛围和制度，让团体里的每个人能够住得安乐、感到轻松，避免因团体的要求而过分压抑个人空间。团体是由每个成员组成的，要让每个成员有一定的宽适度。所谓宽适度，就是大家感到挺适合。这样，这个团体才是健全的。我们不是做给别人看的。为什么这么讲呢？由于团体管理、声誉等原因，团体往往会表现出一种强势。比如说，假如我这样要求：“弘愿寺是念佛道场，要做出念佛表率，每天要有五堂课。五堂课还多吗？才五个小时，在单位上班还要八个小时呢！”那你就没办法了，为了集体的利益，即使累也要扛着，扛到生病。这就是为了道场声誉，对大家作过分的要求。我们这个团体比较年轻，不成熟，有缺陷，这是自然的；所以不要求大家争什么面子，只要大家过得好，我就觉得挺好。弘愿寺到现在还没有打佛七，按说这也是讲不过去的——专修念佛的道场，讲一向专念，连一堂佛七都没有打过，别人会认为我们是假修行。我们现在还不具备这个条件，吃的、住的，来的人都没法安排。我是不想让我们的出家众在这里过于劳累。我们这个团体，信众比较多。居士来三五天也就走了，他们是客人，而师父们天天在这里住，那是不容易的。所以信众未必理解出家师父的难处，“弘愿寺什么都好，但是好像松了一点。出家师父人品都不错，但是好像威仪不太好”。我们听到这样的声音，要自我反省，我们有进步的空间，但也不必如临大敌。执事和班首师父可以根据实际情况来把脉，来调整。“君子固本，本立而道生”，出家人在道场是本；居士来了又走，是末。这个本，怎样固住它？出家众在这里怎样安住，怎么安心念佛，这些既不能太紧，又不能太松——太紧则容易绷断，容易出问题；太松则放逸。所以，每位住众也要自觉，我们是一个团体，要互相成全。具体怎么落实，还需要我们多多思维，多多摸索。团体的照顾，还有一个意义，就是我们这个团体要允许个人暴露他的缺点和不足。因为我们都是凡夫，本来在佛教的修行当中，有善恶的观念，有修行的观念，在这个大前提下，个人暴露出某种缺点，并不是大不了的事情。我们内心深处的恶毒，远远比暴露在表面上的要多得多。我们这个法门，本来就是救度凡夫的法门。如果你觉得不可容忍，那是你少见多怪。这样不是很正常吗？你有一天也会这样，即使表面没这样，心里也会这样；你今生没这样，前生也可能是这样，我们内心深藏着很多业习种子。当然，缺点终究是缺点，我们要有正确的认识和处理方法，有一定的宽松度，效果会更好。（四）阿弥陀佛照顾归根结底，要阿弥陀佛照顾我们。弥陀的光照着他们，他的心顾着我们，所谓“念佛众生摄取不舍”“阿弥陀佛常住其顶”“常来其人之所”。我们虽然没看到，有时似乎也感觉不到，但这是实际存在的。弥陀的照顾，是安心、安慰，是希望，虽然无形，但就像母亲的爱，环绕在幼儿周围，不管幼儿有没有感受，母爱是存在的。弥陀的爱环绕在我们周围，是实际存在的。幼儿在母爱的眷顾当中会很安全，即使是母亲的一件衣服在旁边，他也感到很安心，这是很自然的。所以，我们在弥陀的爱中，会有安心、安全、安慰，这就是弥陀照顾我们的证明。我们要跟阿弥陀佛多交流。怎么交流？就是要去听阿弥陀佛的话。怎么听？“我有一天听到阿弥陀佛对我说‘某某人啊……’”不是那么听，那么听恐怕要出问题、出故障了。要用我们的心去听，要深入这个法门，彻底放下自己，归投弥陀的怀抱，所谓“通身放下，彻底靠倒”，彻彻底底归命阿弥陀佛，彻彻底底把自己交出去，不要粘在自己手上。我们能彻底交出去，弥陀就会彻底为我们负责，我们就会感到心宽路广，前途无量。知道自己是最彻底的罪业凡夫，在痛苦、无助的时候，一定会感受到弥陀的力量就在旁边，弥陀的爱心照顾就在旁边。我们唯有活在弥陀的眷顾当中，才有安全感；我们蒙受弥陀的慈爱，才有可能把它传布给周围有缘的人；我们只有感受到弥陀的爱心，才可能学会照顾自己。所以，拜托大家不要自苦自恼，要好好照顾自己。

给人接受
净宗法师

星云大师勉励：“希望我们大家做一个可以给人接受的人。”不必对方欢迎，也不求对方尊重，只要对方接受，是不是很容易呢？其实不容易。要让人家接受我们，需要给人好处，站在对方立场，肯吃亏、不计较。给人接受，会除去骄傲、自我，长养智慧、慈悲。多一人接受，则增一分福德；少一人接受，则多一分业障。当甲乙敌对时，甲接受的乙不接受，要能同时获得甲乙接受，必须具有空性慈悲。因世间万物，即使彼此排斥，绝没有排斥虚空的；人心种种，无论如何险仄，没有不当慈而化的。发了菩提心，身命无条件奉献众生，必须获得众生的接受，故需“恒顺众生”。假如众生不接受，菩萨终不能成无上觉道。乃至阿弥陀佛已成无上法王，恒放无量光，遍照十方界，所作所求也不过愿人接受而已。“十方的众生啊！请接受我无条件的救度吧！”给人接受，起步甚易，境界无穷，从最初一个微笑、一念善心，至最终上成佛道、下化众生，都在其中。君权社会，下位要靠上位接受，否则无法生存；民主时代，上位要给下位接受，不然上位不保。是官员，要给人民接受；是师父，要给弟子接受；是菩萨，要给众生接受。菩萨最小，众生最大。自我最小，大众最大。佛教真义，彻底民主。时时检点，我的言行举止给人接受吗？不觉惭愧，自知丑陋。

惜福与环保

净宗法师2013年3月23日讲于弘愿寺

“惜福与环保”，为什么讲这个题目呢？因为从悟真寺到弘愿寺，我看到、听到一些相关的事情，感觉这个题目有必要和大家谈一谈；今晚莲友比较多，这个题目也有共通性。当然，这个题目和念佛往生没有关系。念佛往生是真谛门，求生西方极乐世界是根本的大命题。与念佛往生相比，这就是小题目了，很小很小。但所谓“实际理地不受一尘，佛事门中不舍一法”，就俗谛来讲，这个题目也很重要。“惜福与环保”，“惜福”就是珍惜我们的福报；“环保”，环境保护，是现代的一个命题。

一、惜福

我小的时候，物质生活比较匮乏，父辈很节俭。由于有这种生活经历和教育，对物质的追求是

比较低的，节约的观念——佛门里叫作惜福——是自然形成的。现在是消费时代，物质非常充裕，不容易形成惜福的观念。比如桌子上洒了水，本来拿抹布擦一下就好，但现在的人往往喜欢用餐巾纸，一次抽好几张，一擦一扔，一擦一扔，非常不可思议。年轻人没有辛苦劳作的经历，所谓“一粥一饭当思来之不易，半丝半缕恒念物力维艰”，这样的心态比较少见。尤其作为出家人，可以讲是不劳而获的，如果没有惜福的观念，是有缺失的。同时，如果没有爱惜物力的观念，反而很讲究享受，这个团体是没有力量的，所谓“生于忧患，死于安乐”。所以，今天晚上主要就这个话题和大家说一说。这个话题，对道风的建立，对僧团的发展，对众生的摄受，都至关重要。为什么要惜福？人在世间生存，做任何事情，主要是靠福报。我们的福报是前世带来的，今生是在消费。如果不爱惜福报，白白浪费，实在是太可惜了。想培福、积福，有很多方法。其实算起账来，包括我自己，恐怕每天都是负分，正分不多，因为一般都在消耗，并没有培福，很多培福的机会送到面前都错过了。福报消耗之后，做什么都不顺。我们在这个世间，点点滴滴，哪怕是在野外走路时能喝到一口水，也要有喝这口水的福报，不然这口水喝不到。做鬼，就喝不到水。还有，别人送东西给你，你也要有福报才能消受。他送东西给你，花的是他的钱，消的是你的福报。比如有人送我一套衣服，五百元，如果我接受了，从账上扣他的钱，但是消了我的福。我是不会那么傻的，“对不起，我现在用不着，有这一套就够了。这一套五十元，可以，挺好。”如果不懂得，收下了，好了，福报消了，那就亏了。有时候做事情很顺利，是因为有那个福报；有那个福报，就有很多人帮忙，不管财力上还是人员上。没有那个福报，做起来就很难。所以，一方面是我们过去积累的福报不多，要爱惜；另一方面，更积极的，就是要培植福报，那是另一个话题。怎样惜福？有三方面：一是物质方面，二是身体方面，三是精神方面。

(一) 物质方面惜福

物质上，就是要节俭、适宜、简朴、适当。所谓适当，就是个分寸问题，不要浪费，这就叫惜福。惜福是佛门里的优良传统。我们赖以生存的物质，比如说水，用水要惜福。水龙头在那里滴着，漏着，我们就要把它关紧。用水要尽量节省。佛陀制定的戒律当中，出家人每天用多少水都是有规定的，我们多数人都是超标的。其实，一天也用不了那么多水。比如洗脸水、洗脚水，可以拿来冲厕所；刷牙一杯水用不完，可以留半杯下次刷牙继续用，不要把它倒掉，倒掉就浪费了。弘愿寺打了一口井，我们用的是地下水，要尽量节约，因为地下水资源很宝贵。中国的淡水资源是非常贫瘠的，所以要爱惜，不随使用一口水。浪费了一口水，比丢掉一百块钱还要心疼。因为这一百块钱是个货币概念，并没有浪费实物，不必看得很重，丢了就丢了；但是水和粮食如果浪费了，就真的浪费了。饥饿的时候，钱不能让你活下去，但是有一块面包就能让你活下去。节电也要形成习惯。住众不应该自己在房间里烧吃的——我们这里曾发生过一次火灾。如果你生病了，有特殊情况，可以和常住师父说一下，那就另当别论了。一般情况下，不应该这样，而且耗费的也是常住的电。用电暖器也要适度。有的甚至人走了，两根电热管还在那里亮着。常住关心我们，怕我们冻着，我们要自觉，出门就关掉，不是太冷就不要用；晚上睡觉，人在被子里，电暖器还在那里点着，就没有意义了，点一晚上，费多少电！如果是生病等特殊情况，需要保暖，那可以，有助于恢复。睡觉要把被子盖紧，不要透风，脚下放一个电暖宝就很好了。电灯，出门都要注意关上。电脑，不用的时候，立即关闭。网络，通讯费即使交过了，比如包月、包年，如果不用网络的话，一定要下线。我们下线，别人就可以快一点。不能因为缴过费了，就一直挂着，这样的心理是不健康的。就像路一样，这条路你又不利用，你把车停在那里，别人开车就不顺畅，这都是在消耗福报。住宾馆的时候，如果连续住几天，也不必换床单。明天还是你住，后天还是你住，用同一张床单不是挺好吗？你家里的床单也不是天天换。虽然你付了钱，但是别人要为你服务，还要用洗涤剂，很污染环境。出门在外，尽量带自己的毛巾、牙刷，少少地用水。有的人洗澡，打肥皂的时候水还在那里淌着。淌着干什么呢？“反正花了钱，让它淌着呗。”这样的心态都是不正确的。卫生纸也要节约着用，一张一张地用才好，不要浪费。要力行节约，处处留心。还有穿衣服，我觉得我也很浪费。穿衣服的浪费体现在哪里呢？一个原因是，给我送衣服的人特别多。我在这里拜托大家，南无阿弥陀佛，不要再给我送衣服了。因为衣服送给我之后，我几乎不能再送人了，都是量体裁衣的，像我这么瘦的人找不到第二个了。衣服多了，我就不得不去为它们找主人，想办法处理，很麻烦。现在都不缺衣服穿。所以，如果打算买东西送人，先要问一问，看人家需要不需要。衣服一大堆，我就要简化，可是减了以后又收回来了，为什么？这就是我穿衣服浪费的第二个原因：我这个人热一点也不行，冷一点也不行，所以要准备好几套。比如毛裤，要准备一条薄的、一条厚的，棉裤也要准备一条薄的、一条厚的，这样的话，就四五套了。佛说三衣一钵，这已经好几套了。如果身体好，薄一点厚一点都行。衣服穿完之后要收好。换个地方，或者换季了，有人会把衣服一扔，这样很不好。要把它收拾得干干净净，放好，来年再穿。一套棉毛衫可以穿很多年。我喜欢穿旧衣服，新衣服都送人。旧衣服才是好衣服，穿着得体，也很软，穿着还有感情，也习惯了，所以旧衣服我一般是不舍得送人的。对食品，也要惜福。大寮的执事就要特别费心，不要做多了，做多了浪费。当然，人数来往不定，不好掌握，要尽量用心估量。夏天食物不好保存，馊了坏了就只好喂鸟、喂鱼了。菜叶，不要轻易丢掉，丢掉就很可惜，非常非常可惜。它长出来是不容易的，要经过多少阳光雨露，吸收多少日月精华长成一片菜叶，明明是可以吃的，干吗把它扔掉？“它黄了”，不就那么一点点黄嘛，还是可以吃的；“上面有虫”，就那么一点点虫斑，抠掉就好了嘛。还有白菜根儿，切薄一点，煮着很好吃的。菠菜根儿也很甜，很好吃的，为什么要把这些扔掉？这些，要尽量吃掉。我们要有珍惜食物的心，福报也是从心产生的。有机会，我希望大家过一过艰苦的日子。体验一下简单而艰苦的日子，有助于我们精神力的提升，也有助于我们心灵的成长。富裕的生活，往往会腐蚀我们的心灵。钱不是好东西——当然，如果你已经到了那个高度，它也可以成为好东西——它的腐蚀性特别大。安逸的生活腐蚀性特别大，会污染我们的心灵，让它生锈。就像鼻孔被堵住了，呼吸都很困难。所以，有成就的人，往往从小生活在艰苦的环境中。现在的物质生活比较优越，在这种情况下，每个人都要自觉和警惕。

(二) 身体方面惜福

身体方面也要惜福，因为身体是我们福报的基础。像我就比较瘦，这一点就不要再提醒了，“师父，你怎么这么瘦啊？”我也不知道，就这么瘦，有什么办法？这就是业力吧。不过，从今以后，身体会好起来，大家放心，我已经掌握了健康的秘诀，定会一年好似一年。爱惜身体，并不是懒惰懈怠，适度的劳作有利于身体健康。起居要有规律，饮食要有节度。不要熬夜。熬夜的话，不遵循天地日月的运行规律，就会消福。过于熬夜，或者过于操心、忧虑，都会消耗体能的。

(三) 精神方面惜福

精神方面也要惜福。精神方面的耗费，要比身体方面的耗费大得多。精神上，要平静、知足，这就是珍惜福报。如果心很闹腾，不知足，不平静，妄念特别多，这样就消损福报。要稳当一点，不计较，不抱怨，不生气，这样消福报就少。生气，消多少福报啊！一生气，血压就上升，甚至有的人就得脑溢血了——福报消掉了嘛。抱怨，是很消福报的。抱怨师父，抱怨团体，抱怨道友，这是最消福报的。抱怨没什么意思，抱怨多少还要返回多少，不是抱怨完了就完了。要会算账。所以，凡事随缘，心情就会平顺一些。不计较，这样你过得就比较自在，在精神这方面，不多消耗福报，这样就好一些。惜福，简单讲这几方面。最明显的，是物质的层面。尤其在我们出家团体、念佛莲友的道场里，要“爱护常住物，如护眼中珠”。常住的物品，哪怕一滴水、一片菜叶，都要像爱护我们的眼珠一样，不能揉进沙子，要悉心保护。“佛门一粒米，大如须弥山”，这些话都是很经典的，应该引起我们的重视，平时要注意到。

二、环保

“环保”是个现代名词，它和惜福是相通的。只要惜福了，一定环保。环保是现代人提出来的，佛门也是最讲究的。按佛门的方法去做，一定是最环保的。“环”是环境，就是依报。净土法门，极乐世界是最环保的，依报环境最好。现代的很多生活方式是不健康的。在佛门当中，以我个人来讲，说到极简，就是一件事：念佛，劝人念佛，这是我的心愿。如果稍微宽松点，能做第二件事，我愿意做环保。我有个愿望：敬亭山那边的荒山头，希望有机会把它绿化起来。希望大家都过上环保的生活。我们生活在这个环境当中，应该保护它，爱护它。现代很多生活方式是不环保的。比如说，我们出门要开车、坐车，尾气的排放导致空气污染——空气不环保。现在的土壤也不环保。吃菜也吃不到以前的味道，因为现代农业打农药，用化肥，土壤变了。我们在生活中，经常用洗涤剂、洗衣粉——希望大家尽量少用或者不用，拒绝洗涤剂。有人说“不行啊”，什么叫不行？发明洗涤剂之前大家照样洗盘子，怎么就不行呢？哪有不行的？只是你用习惯了。炒菜不要放太多油，那都是浪费，没有必要。寺院里最可能浪费的，就是斋堂。因为吃素，怕没有油，菜几乎都是油泡出来的，既不卫生，又不环保，也不节约，双重浪费，多重浪费。这是没有正确的观念。现在的水也不环保。大量的污染物流到水里，铺天盖地，令人触目惊心。海里的发泡塑料、塑料袋，形成一个大岛，卫星拍照，有多少平方公里。水里有很多毒素，鱼都不能生长。以前乡下的田沟里有很多鱼，就觉得很亲切，很有生命力。现在到农村水田里，还能捕到鱼吗？根本就没有了。萤火虫，我小的时候经常看见，飞来飞去。去年夏天我在乡下住着，很遗憾，一只萤火虫都没有看到。看见有一个亮亮的东西在那里飞，心里很欢喜，以为是萤火虫，结果抓来一看，长得很难看，很恐怖的样子，不是萤火虫，是另外一种虫。萤火虫对环境要求比较高。不环保，生活中缺少了多少美！所以，对很多不健康的生活方式，我们要有自觉性。有钱人买栋新房，装修得很复杂，花钱买罪受，不知道是图什么。装修完之后，房间里甲醛特别多，很多人有不良反应，甚至生病住院，何苦呢！简单刷白了就很好。悟真寺附近有闲置的农村土房，我很想买一间，重回少年时代。脚下可以踏着泥土，天花板是黑的也没有关系，窗户小一点也可以，我觉得这样很踏实。当然，电脑还是要有的，不然没法用电脑。我现在习惯拿一个本子，有时也在上面写，不能光用电脑。电脑用久了，都不会提笔写字了，很多字都忘记了。有些东西是不能代替的，科技再发达，吃饭还是要用勺子和筷子，不能安个机械手，坐在那里让它喂饭吃。提笔写字是基本的。在这个世界上，除了念佛人，我最尊重的职业就是收破烂。对收破烂的人，我一般都要多看他们一眼。只要收到我的门前，一般都会白送给他，因为他是在做一项非常伟大的事业。有一天，悟真寺有人来收破烂，一位居士陪在旁边一起称，一起数，得到十块四毛钱，入了财务账户。我说，这个十块四毛钱可以不要，废品送给他就好了，他也会很愿意经常来为我们服务。而且他把这些废品拿去重新加工利用，这是很好的事情，我们自己也没办法处理。甚至他们都在垃圾堆里把废品翻拣出来，我觉得都非常好。净安法师十分勤俭节约，在这方面很有心得，经常会提醒我们，这样对大家都有好处。大家把这个观念建立起来，尤其是掌厨的，很多事情掌握在你们手上。出去买菜的时候，可以提一个环保袋，不要图方便用塑料袋。如果什么都用塑料袋装，厨房里的塑料袋会特别多——塑料袋还是少一点好。我在大连住过，附近有一片松树林，就去散步，结果去了一趟就摇着头回来了。因为那里风比较大，松树林里几乎每个树杈上都挂着塑料袋——红色、黑色、白色的，大煞风景。希望大家买菜的时候，自带一个篮子或者环保袋。我们买东西的时候，不要买那些过度包装的物品。过度包装，一盒月饼大概五元钱、八元钱，一包装就变成五十元、八十元。木板的、彩封的、烫金的，装饰得很好看，这些都不适当，我们应该拒绝购买这种过度包装品。洗碗的时候，尽量不要用洗洁精。洗洁精对水的污染特别大。只要大家有这个概念，慢慢做——当然我们不能拯救地球，我们还是要往生西方极乐世界的，但是我们的心会得到安慰。进一步，再升华一层，心灵变得澄净，平静，知足，安贫乐道，这样不仅是珍惜福报，也会增长福报。今天晚上谈的题目有点琐碎，有的内容也是以前谈过的。希望我们在座的每一位都树立这个观念，佛教团体本身就有这个优良传统。

悟真寺简介

悟真寺在西安市东南约五十公里的蓝田县境内，是闻名中外的净土宗祖庭；寺依终南山北麓，

岩崖峻峭，曲水回环，茂林幽篁，流云飞瀑，自古即有“圣坊仙居”之称。悟真寺年代久远，隋开皇十四年（594年），高僧净业奉诏兴建，此后历经扩建，至唐朝善导大师时全面兴盛，成为拥有上下两院，具六大寺院群，绵延数公里，殿堂厅堂4000多间，僧众1000余人，据有山场田产5000亩以上的超一流寺院。隋唐之际，悟真寺高僧云集，名德会聚。然而，真正令悟真寺大放光彩、名传千古的是被尊为“弥陀化身”的净土宗开宗祖师——善导大师。因大师常住终南山悟真寺，尊号“终南大师”；又因口念佛号，随出光明，尊称“光明大师”“光明和尚”。善导大师在悟真寺亲证三昧，其传世著作《观经四帖疏》《法事赞》《观念法门》《往生礼赞》《般舟赞》等五部九卷，大部分写于悟真寺。净土宗由善导大师在悟真寺创立，悟真寺为净土宗根本祖庭、根本道场。中国佛教协会会长传印长老题悟真寺曰“净宗根源”。因为善导大师，悟真寺蜚声中外，誉播全球，名传千古，万代常鲜，成为全世界净土行人共同神往的圣地祖庭，永久住于人们的记忆。2012年8月，蓝田县佛教协会礼请净宗法师住持下悟真寺，专依善导，承传法脉，弘扬念佛，光大法门，古树新茂，祖庭重光。

弘愿寺简介

弘愿寺坐落于着名江南诗山——安徽宣城敬亭山南麓，2004年由净宗法师开山辟建。寺址平坦开阔，空旷高朗，群峰环抱，一江绕萦；寺院建筑取仿唐风格，庄严宏阔，雄健稳重，气度恢弘；与秀美的敬亭山相看两不厌，交相呼应。弘愿寺在净宗法师住持下，专依专弘善导大师净土思想，所出版的净土宗丛书、光碟流通海内外，善导大师净土教法广为传播，无数净土行人因此获得佛法究竟圆满之利益。时代在召唤佛教的振兴。悟真寺、弘愿寺将携手弘扬善导大师的净土思想，共同承担起复兴中国净土宗的历史使命。

南无阿弥陀佛

师兄，末学来推荐一个文档，里面集合了很多传统文化、戒淫修福、中医养生、净土宗念佛等善书、经论，希望能够帮助到您和您身边的人！

<http://pan.baidu.com/s/1kTunurP>

善书合集，请下载后，随缘流通！

南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛

弘愿寺，为纯依善导大师之教、专修净土的念佛道场；寺名「弘愿」，典出善导大师《观经疏》「别意之弘愿」，意为：乘弥陀弘誓大愿力，一切众生得生净土。弘愿寺殿堂建制、本尊安奉、牌匾楹联、念诵仪规，皆完全依善导大师「五正行」为标准，唯突出一个「专」字——专净土，专念佛，专善导。

<http://fabao.hongyuansi.com/>

以善导大师的净土思想为弘法理念，所有法宝均为免费结缘，免费邮寄。欢迎索请！

净土宗(上面有很多TXT格式经论)

<http://www.pureland-buddhism.org/>

净宗讲堂 在线观看

<http://www.hongyuansi.com/3490.html>

弘愿寺网站

<http://www.hongyuansi.com/>

南无阿弥陀佛

<http://pan.baidu.com/share/link?shareid=643608&uk=2701938221>这个网盘内储存的是净土宗经论（104本）！请下载、解压后，随缘流通！

佛教音乐(一心念佛)

<http://pan.baidu.com/s/1zi1rh>

净土宗法义开示 (MP3)

<http://pan.baidu.com/s/1vdSQ8>

弘愿寺最新版电子书

<http://pan.baidu.com/s/1sjpo0Fj#dir>

超级QQ群：

北京善导念佛群 100713565

善导专修念佛群二 59659710

善导专修念佛群三 151654835

一心专念弥陀名号，行住坐卧，不问时节久近，念念不舍者，是名正定之业。顺彼佛愿故。

<http://hi.baidu.com/new/980798565>

我的百度空间，欢迎来做客！

东方人生智慧珍品系列丛书（共10册）已绝版

<http://pan.baidu.com/s/1tJAWi>

戒色百科全书

<http://pan.baidu.com/share/link?shareid=617125&uk=2701938221>请勿堕胎反堕胎宣传单和书籍（请转发，功德无量，利益无量）<http://pan.baidu.com/s/1EaNq6>

般若文海txt

<http://pan.baidu.com/s/1xM8Ou>

念佛群：189181812 49181252 65904156 186655372 28338746 164106671

21565225 169232847 11218660 109133876 161774032 212248265